



• श्रीहरिः •

गो-वंश रत्ना

या

वायसरायको मेमोरियल



‘हिन्दी अनुवाद’

“गो वंश घटता जा रहा है, ध्यान इसपर दीजिये।  
तन धन लगाकर कल्पतरुकी, शीघ्र रत्ना की जिये”

‘हरमुक्त’

प्रकाशक—

निष्काम आर्त सेवा सभा

“ गोविन्द भवन ”

कलकत्ता ।

प्रथमवार ५००० ]

स० १९७८ वि०

[ मुख्य गो-भक्ति ।



## भूमिका ।

बैतरनी तारन तरन, जीवन धन आधार ।

कामधेनु गो मात है, सुख सम्पति आगार ॥



गो-ध श रक्षा करनेसे क्या फायदे होते हैं, यह यहाँपर घताना पीसेको पीसना है, क्योंकि गो-ध शसे प्राणीमात्रका महोपकार होता है। इसलिये गो-रक्षा करना प्रत्येक भारतीय भाईका प्रधान कर्त्तव्य-धर्म है। इसी उद्देश्यको सामने रखकर गो-ध शका घघ रुके, गो-ध श वृद्धिके उपयोगी उपाय काममें लाये जाये, गो-ध-भूमिका अभाव मिटे, गो-धन विदेशोंमें न जाया करे, धर्म साँड़ोंके लिये कानूनका दुख्ययोग न किया जाये, दूधके अभावसे बच्चे बेमौत न मरे, पतर्धर्म भारत सरकारका ध्यान इस ओर आकर्षित करनेके लिये भारतके भूतपूर्व वायसराय श्रीमान् लार्ड चेम्सफोर्ड महोदयकी सेवामें स्थानीय मखिल भारतीयर्षीय गो-महासभाकी तरफसे गत ता० २५-२-२१ को एक मेमोरियल (आवेदन-पत्र) भेजा गया था।

इस आवेदन-पत्रको पढ़कर सरकारका ध्यान पशुओंके कष्ट निवारणके लिये आकर्षित हुआ या नहीं, यह तो भविष्यके गर्भमें है। किन्तु लार्ड चेम्सफोर्ड महोदय विलायत चले गये, उनके स्थानमें श्रीमान् रीडिंग वायसराय होकर आ गये। वैसे ही एक एक करके छः महिने भी बीत गये, पर सरकारके कारों तक जू भी नहीं रे गो।

लार्ड टेडरडेनने विलायतमें पार्लियामेन्टका ध्यान गो-रक्षाके प्रश्नकी ओर आकर्षित करा दिया। इससे भारत-सखिष मि० मान्टेगु भी भारतीय गो-ध शकी रक्षा शोध होना चाहिये, यह मानते और कहते हैं। किन्तु हमारे म्युनिसिपल कमिश्नर गो-धघ वन्द करनेके लिये दृढता नहीं दिखाते।

गो-धघ और कसाइखानोंकी फीसे सरकारको प्रचुर लाभ होता है, यह बात ठीक है। परिशिष्ट ( ड ) में देखनेसे विदित हो जायेगा कि, सन् १९०२३ में गो-धघसे ४ लाख, ८५ हजार, २०२ रुपयोंकी आय हुई थी; वही आय सन् १९१११२ में ६ लाख, ६६ हजार, ३५७ रुपये तक पहुँच गई। इसी प्रकार कसाइखानोंकी फीसे सन् १९०२३ में २८ लाख, १५ हजार, ८६४ रुपयेकी आय हुई थी; वही-सन् १९१३१४ में ४५ लाख, ३५ हजार, ६२४ रुपये तक पहुँच गई।

वही नहीं, गो-धशका सूजा मांस, हड्डी, रक्त, चमड़ा आदिके द्वारा भी सरकारको बहुत आय होती है।

रही है भारत रोग शोकका घर बन रहा है, इसका भी एक मात्र कारण गो-धनका नाश और पौष्टिक पदार्थोंका अभाव है। यह जिम्मेदारी भी सरकार पर ही है। अन्य देशोंकी अपेक्षा यहाँ गाँव-भूमि नाम मात्रकी सी है वृद्धों पर यह पशु भी अधिक मरते हैं। परिशिष्ट ( ब ) में देखनेसे पता चलता है कि, सन् १९१२/१३ में एकमात्र रसनाको हृत करनेके लिये कोयल युक्त प्रदेशमें १ लाख, ४३ हजार, ३५८ गो घघ की गई। सन् १९१६ में कलकत्ते के टांगडा और सोनाडांगाके कसाइखानोंमें १ लाख, ५५ हजार, ८ सौ ६८ गाय, बैल, बछड़ा एवं ८२५४ भैंस मारी गई। सन् १९१८ में टांगडाके म्युनिमिपल कसाइखानोंमें १८ लाख, २१ हजार ६ सौ ७६ गाय बैल मारे गये थे। अन्य स्थानोंका भी यही हाल है। परिशिष्ट ( ब, च, ठ, ण, द, ) को देखकर तो मर्माहत होना पड़ता है। लिखते लेखनी कांपती है कि, इस सम्पत्ताके युगमें गो-धन शरण शृणित, रोमाञ्चकारी और असहनीय अत्याचार हो रहे हैं। जोषित गौओंकी खाल खींची जाती है और फूँकासे दूध निकाला जाता है। यही दूध हम सब पीते भी हैं। यह महा भयङ्कर और दृश्य विदारक प्रथा भारतके सिनाय कहीं नहीं है।

परिशिष्ट ( ए ) में देखनेसे पता चलता है कि, उरगुणमें प्रतिशत मनुष्यों के पीछे ५०० पशु हैं। किन्तु भारतमें ५६ ही हैं। इस पर भी परिशिष्ट ( घ ) से आप जान सकेंगे कि, सन् १९१२ में ५ लाख, ४४ हजार, ५ सौ ८८ पशु ३३ लाख, ३३ हजार पशुओं मृत्युके भारतसे विदेशोंको चालान लिये गये। इसमें आप अनुमान कर सकते हैं कि, गो-धन रक्षा तथा काम करनेसे होगी ?

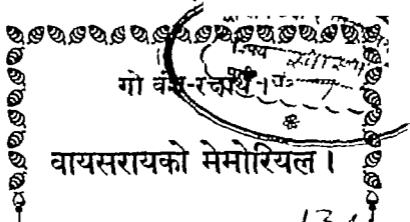
सभी भारतीय गो भतोंकी चाहिये कि, अपने पैरों पर सड़े होकर ऐसी सुष्यवस्था करे जिससे एक भी गो भारतसे विदेश न जाये, गो-धन करनेवाले यधियोंको गो ही न मिले गाँव-भूमिका भ्रमण न रहे। इस समय प्रत्येक हिन्दूवा विशेष कर्त्तव्य और धर्म है कि, यह दृश्यमें श्रुत्वाये यह निश्चय पर ले कि, जतनकर गो-धन बन्द न हो जायेगा, तबतक प्रतिदिन इस पुण्यजनक उद्योगमें यथाशक्ति समय देंगे। श्रेष्ठके नेताओंकी भी यही राय है कि, अब कर्मवीर बनो जिसमें भारतका गो धन रूपी अटूट धन भण्डार सदा भरा रहे। अन्तमें यही नियेदन है कि—

“गो-धन रक्षा हम करे यह प्राणपनसे धार लो।  
जीवन मरनका प्रश्न समझो, जीव सेवा भार लो ॥  
गो धन रक्षा धर्म है प्रिय माय मनमें डार लो।  
मैमोर्गियन्ड पर ध्यान देकर तत्त्वका सब सार लो ॥”

कालकृता—

वित्तम भेषक—

गन्धु मल्लिक ज्येन (बड़ासाप्रार) } हरमुखराय द्वावदरिया-केडिया ।



गो वंश-रक्षार्थ

## वायसरायको मेमोरियल ।

1311

१९२३

धोमान् राइट आनरेबल फ्रेडरिक जान नेपियर घेसीगर धीरज चेम्सफोर्ड  
पी०सा०जी० सी० एम० जी०, जी० एम, एस० आई० जी० एम० आई०, ई०, जी०  
वी० ई०—भारतवर्ष के वायसराय और गवर्नर जनरल—की सेवामें

अखिल भारतवर्षीय गो महासभाके समापति, उपसभापतियों और सदस्योंका आवेदन पत्र है कि :—

[१] भारत छपि प्रधान देश है। यहांके तीन चौथाई लोगोंकी अधिकांश छपि ही है [परिशिष्ट 'क'] पर जो पशु खेती धारीके प्रधान अघलम्ब हैं, उनकी यहां एक तो संख्या कम है और दूसरे जो थोड़े बहुत हैं उनकी दशा अच्छी नहीं।

[२] यहां की आबादी की तुलनामें यहां के खेती के पशुओं की संख्या कितनी कम है, इस का प्रमाण हमें तब मिलता है जब हम इस देश का मुकाबला उन देशों से करते हैं जहां खेती अधिकता से की जाती है। भारतवर्षमें १०० आदमियोंके पीछे खेती धारी के पशु ५६ हैं, डेनमार्कमें ७४, अमेरिका (यू०एस) में ७६, कनाडा में ८०, कैम्बोडिया में १२०, न्यूजीलैंड में १५०, ऑस्ट्रेलिया में २५६, अर्जेण्टाइन रिपब्लिक में ३२३ और उरुगुये में ५०० (परिशिष्ट 'क') धोमान की सेवा में आवेदन पत्र भेजने वाले इस सम्बन्ध में यह भी कहना चाहते हैं कि बङ्गाल के डिरेक्टर आफ इन्फार्मेशन ने हाल में जो सूचना निकाली थी वह प्रमात्मक है—क्योंकि उसमें उन्होंने सिर्फ यही बताया है कि भारत वर्ष तथा अन्य देशोंमें खेती के पशुओं की संख्या

किया है कि इन पशुओं की मर्यादा के मुकाबले में कहां कितने आदमी बसते हैं, या कहां कितनी जमीन में खेती का जाती है।

[ ३ ] भारत में खेती के लायक जितनी जमीन है उतनी जोतने के लिये यहाँ काफी पैल या साँढ नहीं है। दो हिन्दुस्तानी पैल या भैंसे, ज्यादा से ज्यादा—किसी एक फसल के लिये—५ एकड़ जमीनको जोत कर तैयार कर सकते हैं। ब्रिटिश भारतमें करीब बाइस करोड़ ८० लाख एकड़ जमीन में खेती की जाती है, पर हल चलाने वाले पशुओं की संख्या यहाँ करीब ४ करोड़ ६० लाख है ( परिशिष्ट 'ग' )। इन में से मान लीजिये कि पच्चीस परसेन्ट पशु गाड़ी इत्यादि खींचते हैं, और पच्चीस परसेन्ट कमजोर, बूढ़े बीमार या अपरिपक्व हैं। मतलब २२ करोड़ ८० लाख एकड़ जमीन को जोतने के लिये सिर्फ २ करोड़ ४० लाख के करीब पशु रह जाते हैं—अर्थात् १६ एकड़ पीछे एक जोड़ा किन्तु चाहिये चार जोड़ा। और देशों की तुलना में भारतघर में उपज कम होने का एक प्रधान कारण यही है ( परिशिष्ट 'घ' )।

[ ४ ] भारतघर में जो गाय भैंसे हैं उन से यहाँ की भावादा के भाँठे हिस्से की भी उचित परिमाण में दूध मिलना मुश्किल है। यदि ७ महीने के लिये प्रति गाय का प्रति दिन का औसत दूध २ पाइण्ड\* मान लिया जाय तो २५ करोड़ ४० लाख मनुष्यों के लिये ५ करोड़ गाय भैंसे रोज़ जो दूध देता है उसका परिमाण करीब ६ करोड़ पाइण्ड होता है—अर्थात् प्रति दिन प्रति मनुष्य को बीघाह पाइण्ड से भी कम दूध मिलता है, परन्तु मिलना चाहिये २ पाइण्ड ( परिशिष्ट 'ग' )।

[ ५ ] सब प्रकार के खेती के पशुओं की दशा अचानक हो गयी है—और दिनों दिन हो ही रही है। आइए—ए अफ़सरी में लिखा है कि "एक गाय दिन में लगभग २० सेर दूध देती थी और पैल चलनेमें घोड़ों को भी मात करते थे। अभी २५ वर्ष पहले की बात है कि एक देशी गाय प्रति दिन औसत ५ सेर दूध देती थी, पर भाज केवल १ सेर ही देती है। पैल भी तब भाजसे करीब दूना काम कर सचता थे।

\* नाट—एक पाण्ड ४८४० वर्ग गज भूमि का बरतते हैं।

+ दूध मिलना मुश्किल है ।

[ ६ ] इन पशुओं की संख्या तथा गुणों में हास होने का पहला कारण तो यह है कि उनके, गल्लों के, दूध के और दूध से उत्पन्न पदार्थों के दामों में बेहद महगी आ गई है, और दूसरे लोगों के शरीर दुर्बल हो रहे हैं। रोगोंका प्रचार हो रहा है तथा मृत्यु संख्या—विशेषतः स्त्रियों और बच्चों, की—बढ़ रही है।

( ७ ) आज कल सभी चीजों के दाम बढ़ रहे हैं, इसमें शक नहीं, पर दूध और दूध से उत्पन्न पदार्थोंके दाम तो बेहिसाब बढ़ गये हैं। गत १० वर्षों में अनाजका भाव पाच गुना या सात गुना बढ़ा है, पर दूध का खालीस गुना। ( परिशिष्ट ४ ) एक घात और भी विचारनेकी है। कितनी ही चीजों का दाम इंग्लैंड और अमेरिकामें भारतवर्ष की अपेक्षा दुगुणा और कहीं कहीं चौगुणा है, पर दूध यहां भी वही भाव विकता है जो भाव भारत वर्ष में—और कहीं कहीं तो यहां से भी सस्ता पड़ता है। देखिये, मधेशियों का दाम कितना बढ़ गया है। अक्टूबर के समय में "रोज २० सेर दूध देने वाली गाय का दाम १०) २० धा"। आज से १५२० वर्ष पहले भी ऐसी गाय १५०) २० में मिल सकती थी—पर आज तो ४००) २० में भी नहीं मिल सकती। बैलों और साबु के दाम का भी यही हाल है।

( ८ ) जिस हिसाब से भारतवर्ष में बच्चे मरते हैं वह रोमाञ्चकारक है। यूनाइटेड किंग्डम, डेनमार्क तथा जापानकी अपेक्षा यहां दुगुणे बच्चे कालकवलित होते हैं। नारवे और स्वीडन की अपेक्षा तिगुने, हालैंड और अमेरिका [ यू एस ] की अपेक्षा पाँच गुणे और न्यूजीलैण्ड की अपेक्षा नौगुणे ( परिशिष्ट ५ ) एक वर्ष में फी सौकड़ें बच्चों की ओ २६ मौतें होती हैं वह अधिकांश पुष्टि कर खाद्य के अभाव से होती है और संयुक्तप्रान्तके सैनीटरीकमिश्नर कर्नल मैकडागार्ड का यह कहना बहुत ठीक है कि "दूध का दाम घटा कर उसे गरीब से गरीब के लिये छुलम कर देने से जितने बच्चे मौत के मुह में पड़ने से बच सकते हैं उतने शिक्षा प्राप्त दाइयों को अधिक संख्या में रखने से भी नहीं बच सकते"। इसमें कुछ भी संदेह नहीं कि शुद्ध और काफी दूधका न मिलना ही भारतवर्ष में इस प्रकार बच्चों के मरने का मूल कारण है।



( ६ ) यों तो भारत की मृत्यु सख्या और सम्य देशों स अधिक है ही पर १५ और ३० वर्ष के बीच की स्त्रियों की मृत्यु सख्या तो कहीं अधिक है। ( परिशिष्ट छ ) यही समय उनके प्रसवका है, और इसका प्रधान कारण पुष्टिकर स्नायु पदार्थ—दूध और घी का अभाव है, क्योंकि इस समय उम्र इनकी बही अरुणत पड़ती है।

( १० ) भारतवर्ष के लोग प्राय निरामिष भोजन हो करते हैं ! उनमें मछली-मांस खाने वाले कम हैं अतएव उन्हे शरीर पुष्टि के लिये विशेषतः दूध और दूध से बनी चीजों की आवश्यकता पड़ती है, पर दूध का अभाव हो रहा है। दूधका दाम दिनों दिन घट रहा है। इससे और भी कितनी ही युवावस्था पैदा होगई है। नतीजा यह हुआ है कि लोगों का स्वास्थ्य क्षाण ही रहा है और मृत्यु संख्या बढ़ने के अलावा राजयक्ष्मा जैसे रोगों की भी वृद्धि हो रही है। भारत सरकार को प्रकाशित किये हुए भाफडों से जान पड़ता है कि १६०२ में राजयक्ष्मा रोग ३८४३५ मनुष्यों को हुआ था—पर १६१६ में यही संख्या १००१६२ तक पहुँच गयी—अर्थात् फरीब तिगुणी हो गय ( परिशिष्ट ज )

( ११ ) ऊपर का बातों और अङ्गों से यह स्पष्ट है कि यदि ग्नेती के पशुओं और दुग्ध प्राप्ति की वर्त्तमान परिस्थिति को सुधारना है तो इस विषय की गीम जांच होनी चाहिये।

( १२ ) गत वर्ष और उसके पहले वर्ष में अतिरिक्त भारतवर्षीय गो महासभाने भारतवर्ष की कृषिसंख्याओं, डिस्ट्रिक्ट बोर्डों और स्पुनिसि पलिटिवोंसे ग्नेती के पशु, गोचरभूमि और दूधके विषय में कितनी ही बातें समझ लीं। महासभाने उन पर ध्यान दिया और उन रिपोर्टोंपर भी ध्यान दिया जो इस विषय पर सरकारी या गैरसरकारी क्रिये से प्रकाशित हुई थी। उनसे निम्नलिखित बातें मालूम हुए हैं:—

(क) गोचर भूमि और चारे की कमी है। गोचरभूमि काफी नहीं है—और जो है उसे भी लोग हृष्टय रहे हैं। चारे की ग्नेती भा बहुत कम होती है।  
(ग) देश में समल बढ़ाने के लिए अच्छे सार्दोंका अभाव है। हार्बोर्ट के फैमलियोंके कारण धम्मा सार्दों से दूधरे फाम लिये जा रहे हैं। धनियों का ध्यान पशु-पालन और पशुओं को समल बढ़ाने की और एव तरह से है

(ग) मांस और चमड़े के लिये गायों तथा अन्य पशुओं का बहुत बंध होता है और अच्छी नसलों के पशुओं की यहाँ से विदेशों को तथा एक प्रान्त से दूसरे प्रान्त को—जो रफ्तनी होती है उसका कुछ भी नियन्त्रण नहीं है।

(घ) स्वास्थ्यस्थानों या विमार पड़न पर इन पशुओं की ठीक तौर से देखभाल नहीं होती। संक्रामक रोगों से—विशेषतः खेचक से—इनकी बेहद मौत होती है। इनके मालिक इनकी ओर कुछ भी ध्यान नहीं देते। 'फू का' तथा घृणित प्रणालियों के कारण बछड़े घेशुमार मरते हैं और कम उम्र में ही गायें 'बध्या' हो जाती हैं।

(१३) भारत जैसे देश में—जहाँ लोगो को भरपेट भोजन पाने में बड़ी विवक्षित उठानी पड़ती है—गोचर भूमि छोड़नेसे देश का बड़ा उपकार होता था। मनु और याज्ञवल्क्यके समय से यह प्रथा जारी है। उनका आदेश है कि प्रत्येक गावका दसवाँ हिस्सा गोचारणके लिये छोड़ दिया जाय। दुर्भाग्यवश धीरे धीरे रैयत और जमींदार दोनों ने इस भूमि को हड़प लिया है और इस समय रकबे के मुकाबले में धारागाह यहाँ और सभी मुल्कों से भी कम है (परिशिष्ट ६) अमेरिका (५० एस) में १६ बीघे जमीन पीछे १ बीघा गोचर भूमि है, अर्जन्ती और जापान में ३ बीघा पीछे १, यूनाइटेड किंगडम और न्यूजीलैंड में ३ पीछे १—पर भारतवर्ष में २७ पीछे १। यही नहीं। एक गाव या बैल पीछे अमेरिका में औसत १३ एकड़ गोचर भूमि पड़ती है, पर बर्मा में १३ एकड़ और बङ्गाल में १७ एकड़ ही। यह बताते की अरुण्ट नहीं कि भारतवर्ष में गोचरभूमिका बहुत ही अभाव है और विशेष कर इसी कारण से गोवशकी यहाँ अद्यतति हुई है। सरकारी और गैर सरकारी घृत्तान्तो से यह प्रकट है कि जहाँ पूरी गोचर भूमि ही वहाँ गोवश उन्नत है और जहाँ उसकी कमी है वहाँ यह—राख्या और गुण, दोनों के लिहाज से—अद्यतत है! महासभा के प्रश्नों के जो उत्तर माये हैं उनमें सैकड़ों की सदी गोचर भूमि के अभाव और उसे हड़पने की बाल की शिकायत करते हैं। प्रायः सभी डिस्ट्रिक्ट मैजेस्टियर, और मधेशीशुमारीकी प्रान्तीय रिपोर्टें भी यही कहती हैं। जो गोचर भूमि खेत बना ली गयी है उसे फिर गोचारण के लिये छोड़वानेके सम्बन्ध में कुछ मत भेद है, पर इस बात पर सभी सहमत हैं कि जो गोचर भूमि

मद्रास ११, १४०) इन फैमलियोंमें कहा है कि इन धर्म साडोंका मालिक को नहों है। भतपथ जो चाहे उनसे काम ले या उन्हें मार दे। अब ऐसा समय आगया है, जब कि इन धर्म साडोंकी रक्षाके लिये कोई कानून बनना चाहिये, किसी सायजनिक या भद्र सायजनिक संस्थाको इन धर्म-साडोंके पालन पोषणके लिये जिम्मेदार बनाना चाहिये।

(१८) सबसे अधिक नुकसान तो इन पशुओंके अनियन्त्रित वध और बाहर चलानसे हो रहा है। ऊपर कह आये हैं, कि जितने खेतीके पशु इस देशमें हैं, उनमें यहाँकी चौथाई जमीन भी जोती नहीं जासकती और जितनी गाय मेंसे हैं उनसे यहाँ की आबादीके आठवें हिस्सेकी भी काफी दूध नहीं मिल सकता। लगातार वध और चलान होते रहने के कारण अच्छी नस्लोंके पशुओंका लोप हो गया है। इसका असर लोगों—विशेषता बच्चों—के स्वास्थ्य पर बहुत बुरा पडा है। पशु म्यासकर (१) मांस (२) सूखे मांसके चलान और (३) चमड़ेके लिये ही मारे जाते हैं। जो भाकड़े मित्ते हैं, उनमें जान पड़ता है, कि दिनोदिन अधिकाधिक पशु इस प्रकार मारे जा रहे हैं। गठ दस वर्षोंमें, वध और फसाइसानीसे म्युनिमिपलिटियोंकी जो आव होती है, उससे सैकड़ें ७० का वृद्धि हुई है (परिशिष्ट ३) गठ ५० वर्षों में चमड़ेका खजान २० गुना बढ़ गया है। महामभाको मांफ होने मालूम होमा है कि ब्रिटिशभारतमें प्रतिवर्ष बीस और साठ लाख के बीच गायबैल सिर्फ मांसके लिये मारे जाते हैं। सूखे मांसके लिये कितने पशु मारे जाते हैं इसके आंकड़े नहीं मिलते। मयुक्त प्रान्तके लाग मुम्बयोरसिंहजीने उस प्रान्तके कुछ जिलोंके आंकड़े समूह किये हैं (परिशिष्ट ४) और उनकी संख्या वधमें डेढ़ लाख होती है। इस महाममाने दृष्टा होकर चलान होने वाले सूखे मांसके आंकड़े समूह किये हैं उन से जान पड़ता है कि प्रतिवर्ष लगभग २ लाख मन सूखा मांस दबड़ा से खजान होता है (परिशिष्ट ५), यह व्यापार दूसरे प्रान्तोंमें भी जैसे पंजाब, बरार, बिहार, और मध्यप्रदेशमें होता है। इसमें अनुमान होता है, कि प्रतिवर्ष सष मिला कर ५ लाख मन खजान होता होगा। यह मार्च की बात है कि जिन प्रान्तोंमें सूखे मांस का व्यवसाय जारी है और जहाँ से पशु खजान होते हैं यहाँ पशुओं का पालन पड़ती जा रही है। १८६० से १९१० तक, बीस वर्षोंमें वषा वच्छ

( १६ ) सिर्फ बध और चलान होने वाले पशुओं को सध्या का ही नहीं, उन की अच्छी किस्म का भी देश की सम्पत्ति पर घुरा असर पड़ता है। जिस प्रकार पशुओं का अनियन्त्रित बध हो रहा है, उसे कलकत्ता कार्पोरेशन के भूतपूर्व अध्यक्ष मैनेन माननीय मि० सी० एफ० पेन-आर्० सी० एस० ने मली मांसि वर्णन किया है। ग्वाले गायोंको तब खरीरते हैं, जब वे दूसरी बार दूध देने लगती हैं। फिर वह बछड़ेको बेच देता है और "फूका" की घुणित प्रणालीका उपयोग करने लगता है वह ज्यादेसे ज्यादा ६ से ८ महीने तक दूध दूहता है। उसके बाद गाय दूध देना बन्द कर देती है और कमसे कम २३ वर्षके लिये वह मसल बढ़ानेके कामके अयोग्य हो जाती है, कसाइ तो राह ही देखता रहता है, और चाहे वह गाय कितनी ही अच्छी क्यों न हो, यह नाम मात्र के दाम पर बधके लिये बेच दी जाती है। 'इस देशकी अच्छी से अच्छी गायोंके साथ यही व्यवहार किया जा रहा है। मेरे श्रोताओं पर इस प्रणालीकी नृशसता का अधिक असर पड़ेगा, पर मेरा ध्यान तो अधिक तर इससे होने वाली बरखादीफी ही ओर जाता है।' वष—प्रति वर्ष अच्छी गायोंका मिलना कठिन हो रहा है और गायों तथा दूधका दाम बढ़ता ही जा रहा है।

( २० ) इस महासभाके कहने पर कलकत्ता कार्पोरेशन कुछ म्यनिसि पालिटिओं और कैन्टनमेन्टों ( छावनियों ) ने बछड़ों का बध बन्द कर दिया है। किसी किसी ने तो गायों का बध भी रोक दिया है। कम उम्रकी गायों, बछड़ों और साधों का बध कानून द्वारा बन्द कर दिया जाय। इस सम्बन्ध में हम लोग यह बता देना उचित समझते हैं, कि निम्नलिखित रियासतों में पशुओं का बध बन्द है:—अफ्गानिस्ताम, बड़ोदा, जम्मू, काश्मीर, गोंडाल, बखानी, घरमपुर, वासदा, फूचविहार, सिरमर, कैम्बे, खिलचोपुर, जमा खण्डी, अकालकोट, सरोला, बडिया, सैला, अनिया घना, खुद-अमरेडी राज।

( २१ ) इन पशुओं की रफ्तनी का प्रश्न बड़े महत्व का है। पहले भारत की गायों की मसल अत्युत्कृष्ट होती थी। ससार भर के लोग उन्हें ले आया करते थे। यों तो उनकी रफ्तनी थोड़ी बहुत एक जताप्पी से हो रही थी,—पर इस अधिक परिमाणमें कभी न हुई। महायुद्ध तथा आर्थिक कारणों से ससार भर में पशुओं का अभाव हो रहा है और भारतवर्ष में भी यही हाल

१ हमके सिवा अब और भी कितनी ही जगह बध बन्द है।

है। भारत के वृषि-बोर्ड का कहना है कि रफ्तनी बढ़ जाने के कारण "अच्छी नसलोंके पशुओंका भारी अभाव हो रहा है। अंगोल जाति के पशु विनायल जावा चलाने हो रहे हैं और जान पड़ता है कि जावा सरकार इस रफ्तनी को जारी रखना ही, नहीं, इसे बढ़ाना भी चाहती है। यहासे बछड़े और बछड़िया वहां भेजी जाती हैं और उन से मांस की प्राप्ति के लिये नसल बढ़ाने का काम लिया जाता है" ( देखिए बोर्ड को १९१६ की कार्यवाही )। यद्यपि रफ्तनी के पूरे माकड़े नहीं मिलते तथापि जो मिलते हैं (परिशिष्ट थ) उनसे मालूम होता है, कि लड़ाई शुरू होने तक यह दिन दिन बढ़ती ही जा रही थी। हां, उस समय कुछ कमी अवश्य हुई। अब मालूम हुआ है कि रफ्तनी फिर बढ़ने लगा है। मालूम हुआ है, कि ब्रेजिल के दस व्यापारी पंधरे प्रांत से प्रत्येक करीब १५०० के हिसाब से फरजेजी गो पैल चलाने कर रहे हैं। डच कोलोनिअल सार्विस के पशु विभागके फर् अफसर की खलाम करीब ८०० के हिसाब से अंगोल जाति के गो-पैल चलाने करते हैं। इधर कुछ महीनों में जावा के दो व्यापारियों ने दो बूके—५०० के प्रतिपार हिसाब से पञ्जाबी गो-पैल कलकत्ते की राह से अपने देश भेजे हैं। यदि नसल बढ़ाने के खास स्थान बने होते और देशमें पशुओं की संख्या अरुत से ज्यादा जाती तो अवश्य ही ऐसे रफ्तनी से पशु संख्या की वृद्धि होती, पर उन का तो अभाव ही है और पशु रखने वाले अच्छी नसलों का महत्व नहीं समझते तथा जो काम मिलता है, उसीमें उन्हें बंध देते हैं क्योंकि उन्हें रुपये की अरुत रहती है और ये पक्षमान के सामने मरिय्यकी चिन्ता नहीं करते। ऐसे अवस्था में अच्छे साड़ों और गाय भैंसों के अनियन्त्रित चलाने का दोन देना देश के आर्थिक हित को आघात पहुंचाना है। अतएव हम लोगों का मन्त्र निवेदन है, कि सरकार भारतीय वृषि बोर्डके समापति मि० कथर्डी के प्रार्थनोंमें—“ इस विषयका ध्यान पूर्याक आंच कर और इस व्यापार का उचित नियन्त्रण कर। पर देना टिपासतोंने—यथा वांस्तदा, बरधानी, खवा सरोला, सीला ( इ टियन नु मनेटेरियन मयन्यर १९१६, पृष्ठ ८ ) न ऐसा किया मो है और भला है त्रिष्टि सरकार भी ऐसा ही करेगा।

( २२ ) एक प्रान्त से दूसरे प्रान्तको गायपैलों के चलाने का मतोका भा होता है, क्योंकि मये प्रान्त की जलपायकों अहोभूत करती इन्द बर्ती जाता है। तबत उनका दूध और उन को भ्रमरावि घंट जाती है।

उन के बछड़े मुश्किल से बचते हैं और दो एक वर्ष के भीतर ही कसाह खाने में उन के जीवन का अन्त हो जाता है। मनुष्य को जो उन पशुओं की सेवा १०—१२ वर्ष तक मिलती, वह नहीं मिलपाती और इस प्रकार देशकी पशु सम्पत्ति दिनोंदिन क्षीण हो रही है। अच्छे पशुओं का अभाव हो रहा है और उनका दाम इसी कारण बेहद चढ़ रहा है। इस विषय की भी जाँच हानी चाहिए और इसका नियन्त्रण होना चाहिए।

( २३ ) जिस प्रकार भारत पशु-रोगों का घर-है, उसी प्रकार पशुरोग चिकित्साका भी है। अथर्व वेद के समयसे अजोकके समय के चक्रपाणिदत्त के समय तक पशु-पालन और पशु-चिकित्सा की देशी प्रणाली की बड़ी उन्नति थी और अब भी गोविदु कुछ कुछ वह ज्ञान रखते हैं। आजकल जो इस विषय के सरकारी कालेज हैं, वे बहुत कम हैं। पार्लियामेंट के लिये जो आँकड़े इकट्ठे किये गये हैं, वे पूरे नहीं हैं। परन्तु उनसे जान पड़ता है कि कितने अधिक पशु यहाँ मरते हैं और दूसरे रोगों के मुकाबले में शीघ्रता या चेचक से कितनी मौतें होती हैं ( परिशिष्ट ६ )। जान पड़ता है कि ठीक समय में उचित रीति से रोगों को अलग नहीं हटा दिया जाता और अधिकांश रोगों का इलाज होने की कोई व्यवस्था नहीं। देशी तरीका सस्ता था, और देशी गाय-बैलों को उपयुक्त था। उससे इन रोगों से बड़ी रक्षा होती थी। परन्तु लोर्गों की असावधानी और सहायता न होने से यह प्रणाली एक प्रकार से उठती गई है। इसलिये सरकार को उस प्राचीन प्रणाली को किसी प्रकार पुनरुज्जीवित करना चाहिए। क्योंकि नयी प्रणाली के जानने वाले भी कम हैं।

( २४ ) हम लोगोंका अब यही प्राथना है, कि उल्लेखित विवरण पर ध्यान देकर श्रीमान् निम्नलिखित बातों की आज्ञा करने के लिये एक कमिटी नियुक्त करें:—

( १ ) ब्रिटिश भारत में गायबैलों की संख्या बढ़ाने तथा मसल सुधारने के उपाय।

( २ ) गोचर भूमि की यथेष्टता।

( ३ ) चारेकी यथेष्टता।

( ४ ) दूध तथा दूधसे प्राप्य पदार्थों की यथेष्टता।

( ५ ) पशुओंके विदेश चलानकी बन्द या नियन्त्रित करण और भारतीय

पशुओंके मुख्य खाद्य पदार्थ और खली तथा बिनौले की रफ्तनी को राकने का आवश्यकता ।

( ६ ) एक प्रान्तमें दूसरे प्रान्तको गायबैल के चलानका नियन्त्रण ।

( ७ ) बर्मा के साथ सूखे मांस के व्यापार के लिये बछटों, दूध देने वाली गायों, बैलों के, साढ़ोंके घघ को भौर हो सके तो पशुमाल के घघ को बन्द कर देने की आवश्यकता ।

( ८ ) नसल बढ़ाने के लिये सांढों को रखने और धर्म-सांढों की रक्षा तथा पालन के उपाय ।

( ९ ) पशु चिकित्सा की देगी प्रणाली को उत्साह प्रदान करने की आवश्यकता ।

( १० ) भूरे प्यासे गाय-बैलों का गोचर-भूमिमें आने जानेके सुमीले का प्रवन्ध । ऊपर की बातें पूरी होने से ही भारतीय पशुओं की दशा सुधरेगी ।

इस कृपाके लिये हम लोग श्रीमान् को बराबर धन्यवाद देंगे ।

१० भोलुड पोस्ट  
आफिस स्ट्रीट  
कलकत्ता ।  
२५ फरवरी १९२१ ई०

जे० जी० उहरफ,  
बे० टो०, एम० ए०, बी० सी० एल०  
वार पेटला—  
सभापति ।

## परिशिष्ट ( क )

भारत वर्षके कृषिजीवियों की सख्या (भारत-वर्षकी १९११ की मनु म-  
शुमारी रिपोर्ट से—कण्ड १ भाग १ पृष्ठ ४०६, ४१२, ४३३ )

ब्रिटिश भारत		देशी राज्य		
भासाम	८५	प्रतिगत	बड़ोदा	६३ ३ प्रतिशत
बलुचिस्तान	६७-५	"	मध्य भारत	६० ७ ,
बंगाल	७५ ४	"	कोचीन	५०-४ "
बिहार और उड़ीसा	७८ ३	"	हैदराबाद	५७ "
बर्मा	६४ ३	"	काश्मीर	७८-५ "
बमा	७०	"	मैसूर	७२ ४
मध्य प्रदेश	७६	"	राजपूताना	६२ ७ ,
कुर्न	८१-६	"	सिक्किम	६४-४
मद्रास	६१-७	"	ट्रावन्कोर	५३ "
पंजाब	५१	"		
संयुक्तप्रान्त	७२	"		
सारा हिन्दुस्तान	७२	"		

## परिशिष्ट ( ख )

मिन्न मिन्न देशों में आबादी के मुकाबले में पशु (भारत के पशुसंबन्धी—  
१९१६-२०—के आकड़ोंसे, मुलहम की डिफसनरी आफ स्टेटिस्टि-  
कम से, वेवकी न्यू डिफसनरी आफ स्टेटिस्टिस्टिफस से, १९२०  
के न्यू हेजेल पेनुमल और पेलमेनाक से, १९२० के  
ब्रिटिशराजके पेलमेनाक से )

देशका नाम	मवेशियोंकी सख्या	आबादी	१०० आदमी पीछे गाय चैलोंकी सख्या
भारतवर्ष	१४५६२२०००	२४४२६७५४२	५६
डेनमार्क	१८४०५००	२५०००००	७४
अमेरिका	७२५३४०००	६२००००००	७६
कनाडा	५५७६५००	७२५००००	८०
कोपकालोनो	१२७००००	११०००००	१२०
न्यूजीलैंड	१८१६३००	१२०००००	१५०
अस्ट्रेलिया	११६५६०२४	५५०००००	२५६
अर्जेन्टाइन	२५८४४८००	८००००००	३२३
उरुग्वे	६८३००००	१५००००	४५५



येसके अन्तर्गत में मुकाबलमें क्षेत्रों के पशु और बाघादीके मुकाबलमें  
 गाव मेंसे—आरकानके ( १११४ १५ ) के दफिसम्बन्धा  
 भाग मेंसे—अण्ड १ और २

परिशिष्ट ( ग )

१	२	३	४	५	६	७	८
स्थाग और साल	फिलाने हजार एकड़ में क्षेत्री होती है	फिलाने हजार क्षेत्रों के पशु है	को पैट पीछे फिलाने एकड़ औसत आते है	फिलाने हजार को भागदारी	फिलाने हजार गाव मेंसे है	(७ महीन सफ २ पाट प्रतिगाँवके दिसाब में) रोस फिलाने हजार गावद ५ है।	राज प्रति मनु को फिलाने पात्र ५ मिड साल
ब्रिटिश भारत	२२७२११	४८६४५	५	२४४२६७	५०६४६	५१४३०	१
१६५४-१५ क्षेत्री राज्य ( जहाँ सफ अंक मिलसके है)	३१६३७	४००५	८	७०८६५	५८३८	६८११	१/१०
जोड़ या बीसत	२५६५४६	५२६४७	१३	३१५१३६	५६७८४	६६६४८	१/५

## परिशिष्ट ( घ )

१९१७ में मसूर में कितना अनाज हुआ ।

१९२० के म्यूहेजेल पेनुमल और पेलमेनक से और भारत के कृषि सम्प्रदायी ( १९१६-१७ के ) आंकड़ों से छण्ड १ हिस्सा २

देशका नाम	कितने एकड़ में गोहूँ उपजाया गया	कितने मृगाल गोहूँ की पैदावार हुई	प्रति एकड़ कितने मृगाल हुई
ब्रिटिश भारत	३३०६७०००	३८१२६८२५०	११५
डेन्मार्क	१३१०००	४२८७४६६	३३
स्पेन	१०३३६०००	१४२३७८७४०	१४
फ्रांस	१०३६३०००	१३४२६३७५६	१३.५
ग्रेट ब्रिटेन	२१०३०००	५६६२३६५०	२६.८
इटली	१०४३३०००	१३७३२४०००	१३.७
नारवे	१६०००	४२६४८४	२३
नेदरलैण्ड्स	१२२०००	३६६६७१८	३०
स्वीडन	३३६०००	६८४६६६३	२३
स्विट्जरलैण्ड	१३६०००	४५४५६६६	३२.५
फनाडा	१४७६५०००	२३३२५६६६४	१७
अमेरिका	४५६२२०००	६३५३१४०६१	१४
जापान	१४५७०००	३२६५८६२२	३२
मिथ	१११६०००	२६७७२२८	२६

नोट—एक मृगाल अन्दाज ३२ सेर का होता है ।

## परिशिष्ट ( ङ )

१८५७ से १९१८ तक खाद्य पदार्थ का दाम ( मखिल भारत वर्षीय गो महासभा के द्वितीय अधिवेशन दिल्ली में १९१८ में दिये हुए माननीय लाला सुखवीर सिंह के व्याख्यान से )

खाद्य पदार्थ का नाम	१८५७	१८६०	१९१८
	एक रुपये का सेर एक रुपये का सेर एक रुपये का सेर		
गोहूँ	३६	२५	५॥
चना	५१॥	२८	७
चावल	१८॥	१०	४

## परिशिष्ट ( च )

१००० लोग पीछे घय में मृत्यु सम्पा ।

देश और माप	१ वर्ष से कम उम्र के	१५ वर्ष	सब तरह के लोग	हाल मिलने का जरिया
रज ( १९०८ ०९ )	२६० ७	६७ ३	२८ २	ब्रिटिश भारत के जनसाधारण स्वास्थ्य सम्यची भावड़े खण्ड से
पान ( १९०७ )		३१ ६६	२० ६	
गर्लैंड और वेल्स ( १८९६ १९०५ का औसत )	१७४	२२	१७	देश की १९११ की न्यू डिकज़नरी आय स्टैटिस्टिक्स
हाटलैंड	१४५	२२	१७	
प्यरलैंड	१२३	१७	१७	
समाक	१३९	११	१५ ५	
तये	१७२	१०	१७	
गिडेन	१०२	१२	१६	
लैण्ड	५०	५०	१७	
मेरिका ( १८९७ )	१८८	५७	—	मुद्रण की १८९६ का डिक्ज़नरीभाष स्टैटिस्टिक्स
इ. प्रो. लैंड ( १९११ )	३२	—	६५	ब्रिटिश का पैस मेनक १४२०

(परिशिष्ट छ)

१००० मादमी पीछे उन्न के हिसाब से मृत्यु सख्या ( ब्रिटिया भारत के

जन साधारण स्वास्थ्य सम्यन्धी आंकडों से-खाण्ड ३

सार	१९०८	१९०९	१९१०	१९११	१९१२	१९१३	१९१४	१९१५	१९१६	१९१७
१५-२० वर्ष	१५८४	१२७२	१४४६	१४७४	११६८	११०१	११३१	१२४५	१०६८	१२७६
पुरुष										
स्त्री	१७७५	१४६६	१६५३	१७०३	१४०५	१२८६	१३६७	१४६७	१२६६	१४६५
२०-३० वर्ष	१८५२	१५६१	१७३०	१५७०	१३३४	१२७५	१२६०	१३७२	१२५३	१४३०
पुरुष										
स्त्री	१६६६	१३६६	१८४४	१८५४	१६००	१४६३	१५३४	१६४१	१४८१	१६६७

१९०५ से १९०६ तक १००० पुस्तकों को मृत्यु पीछे भीसत कितना लिखों की मृत्यु हुआ ?

( मर्तु मशुमारी पृष्ठ २३४ )

उम्र	वर्ष	पिहार और उत्तीमा	वर्ष	बर्मा	मध्य प्रांत और बरार	मद्रास	पंजाब	संयुक्त प्रांत
१५-२०	१२१५	११	१०२५	८५६	१०१३	१२३४	६६६	१०५३
२०-३०	११३१	१२१३	१०३१	१६५	११४७	१२३१	१०५५	११०५

## परिशिष्ट ( ज )

१९०२ से १९०६ तक ब्रिटिश भारत में कितने लोगों के राक्षसमा रोग का इलाज किया गया ?

( ब्रिटिश भारत के जनसाधारण के स्वास्थ्य सम्बन्धी आकड़े, खण्ड ३ )

साल	जिन लोगों का सरकारी जिन लोगों का सरकारी जिन का उन अस्पतालों और आम तथा सार्वजनिक या प्राइ खास और रेस्पे अस्पतालों दवाखानों में इलाज हुआ वेद इमवादी अस्पतालों और तथा दवाखानों में इलाज जो प्रायेट थे, पर दवाखानों में इलाज हुआ । हुआ । इमदारी न थे ।		कुल जोड़	
१९०२	२६३१८	२४६५	६६२२	३८४३५
१९०७	४७३१५	२२८०	६७०७	५६३०२
१९१२	७२१७४	३५६५	१७४६५	९३२०४
१९१७	७८६६६	३०३०	१८४६३	१००१६२

## परिशिष्ट ( भू )

### संसार में गाँव भूमि ।

(मद्रास के इन्डियन रिव्यूइर मह, १९१६ पृष्ठ ३१५ से मैकडानल्ड के "फैटल गाँव और डिपर" से; स्टैंडर्ड साइफलीपोडिया भाषा मार्शम एग्रीकल्चरस; यगात् का मवेशी शुमारो के जे० आर० ब्लैकडड—आइ० सी० एम० द्वारा लिखे हुए ट्वेंथी परिशिष्ट से;—अमेरिकाके १९१५ के स्टेटिस्टिकल ऐम्सट्रैपरसे)

देशका नाम	कितने दस लाख एकड़ जमीन हैं	कितने दस लाख एकड़ में गाँव भूमि है	कितना जमीन पीछे कितनी गाँव भूमि है
ग्रेट ब्रिटेन और आयरलैंड	७७५	२३	३१
इङ्ग्लैंड	३२५	१०	३१
अमेनी	१३३	२१५	६१
न्यूजीलैंड	६७	२७	३१
अमेरिका	१६०३	११७	१६१
जापान	१०५६	१७६	६१
भारतपर	६६०	३५	२७१
संसार	५०५	३	१७१

### कितने एकड़ पीछे कितनी गाँव भूमि है—

देश का नाम	कितने हजार एकड़ गाँव भूमि हैं	कितने हजार गाँव भूमि हैं	प्रति एकड़ पीछे कितने एकड़ गाँव भूमि पड़ता है
अमेरिका	१६०३०००	१४६३८८	१३
यगात्	२१२६	१७०७६	१३
संसार ( फैंट और अमेरिका )	५०६	३१६	१३

## परिशिष्ट (अ)

इस तालिका से प्रकट होता है, कि खेती का विस्तार बढ़ने से किस प्रकार पैदावार कम होती है (यथा, बंगाल और पश्चिमोत्तर प्रदेश की फसल तथा मौसम की रिपोर्टों से)

यथा प्राप्त		बंगाल		पश्चिमोत्तर प्रदेश	
साल	१९१०—११/१९१३—१४	साल	१९०२—०३/१९०४—०५	साल	१९०३—०४/१९०७—०८
कितने एकड़में फसल की गयी	३०,७४२,०००/३,०८४,०००	कितने एकड़ में फसल की गयी	५,६३,१४,०००/६,१०,३५,०००	कितने एकड़ में फसल की गयी	२,४२,६२,२०
कितने पीछे प्रति एकड़ उपज हुई	५४०	कितने टन उपज हुई	२,६३,७७,१९७/२,४६,७६,४३६	कितने पीछे प्रति एकड़ उपज हुई	६'८
					५६६

नोट—एक पाठक भन्वाज आध से रखा होता है तथा १ टन २७ मनकी होती है।



# परिशिष्ट ( ट )

## चारेके आकड़े

गत के एगिसवर्षों आकड़ों से, सण्ड १ अमेरिका के

( १९१५ ) के स्टैटिस्टिकल वेबसाइट से

किलोने हजार पकड़ में चारे उपजाये गये	किलोने हजार मेंती के पशु हैं	कालम २ के मुजा बले में कालम ३	कालम ४ के मुजा बले में कालम ३
३	४	५	६
४४००	५,६६०००	३५ प्रति गल	६ मयेगी प्रति एकड़
६३६३	१५५३३६	१ " "	२२ " "

## परिशिष्ट (ठ) -

भिन्न देशों की गायों कितना दूध देती हैं।

देश का नाम	प्रति गाय प्रति दिन औसत कितना दूध देती है	विवरण मिलने का साधन
भारत वर्ष	२ पौण्ड	बंगाल और दूसरे प्रान्तोंकी मधेशी शुमारीकी रिपोर्टों से।
इंग्लैंड	२० पौण्ड	रायट वॉलेस लिखित फार्म चेड लाइवस्टॉक आथ प्रैट ब्रिटेनसे।
डेनमार्क	२० पौण्ड	रायसाहिब खन्द्रिकामसाद लिखित प्रीकल्चरल को-ओपरेशन इन डेनमार्कसे।
अमेरिका	१० २ पौण्ड	अमेरिकाके स्टेटिस्टिकल पब्लिशरसे

## परिशिष्ट ( ड )

ब्रिटिश इण्डिया में गो वध पर नु गोसे श्रुतिभित्तिनिष्ठियोंकी - सामग्रियों

( ब्रिटिश भारत के स्टेटिस्टिकल ऐम्सद्वारा कएल ग-—१६१३—१७

और ब्रिटिश भारत के मांकडों से माग ट-—१२०१—०७,

१६०८—०६ से )

सामग्रियों प्रकार	१६०२०३	१६०५०६	१६०७०८	१६०६१०	१६१११२	१६१३१७
गो-वध पर नु गो से श्रुतिभित्तिनिष्ठियों को सामग्रियों	४८५२०२	५६१६०१	६११५५७	६२३०८३	६६६३०७	७०५७७५
कमरा मामलोंको कोरुपादि	९१५८१४	३५६५१५२	३५१८०३८	३६५८७३२	४०६६८७१	४५३५६२७

## परिशिष्ट ( ढ )

१९१२-१३ में संयुक्त प्रान्तमें वर्षा मास चलान करनेके लिये कितने पशु मारे गये—

( म० भा० गो० म० के द्वितीय अधिवेशन दिल्ली ( १९१८ ) में माननीय छात्रा मुखवीर सिंहजीके भाषणसे )

परगना जिला स्थान कितने पशु मारे गये  
मेरठ बुलन्दशहर मौजा गलीलपुर,  
तहसील अनूपगढ़—२०००

भांगरा	अलीगढ़	अलीगढ़	३६५१०
		सिकन्दराराय	७०८६
	मथुरा	सहाबाद	१६८०
		मथुरा	१७५०
	भागरा	भरना नाला	२६६४०
		फिरोजाबाद	६००
		इतमानपुर	१४०
		सएखौली	४५
		पहल घरती	४०१५
	एटा	सजौलपुर, तहसील	
अलीगढ़		५००	
बरेली	बरेली	१३१७२	
	फरीदपुर	५००	
रुहेलखण्ड	शाहजहांपुर	शबजनगर मौजा	५८००
		अहानगढ़ रसूलपुर—	
		लोधीपुरके पास	२५००
		सतीचौरी	२३००
मुरादाबाद	समल	समल	७५८
		भोजपुर	२०००
		अमरोहा	१६८०

कीन स्टेशनसे चलान किया गया	१९१७	१९१८	१९१९	१९२० जनवरीसे मूनत
खलीलाबाद्	मन	मन	मन	मन
भोलागञ्ज	३७०८	१३६५	१४७६	२
बरेली	१११६७	६७६६	६१६२	२१६२
बहादुरगञ्ज	२५७	६७७	२७५	
गाहजहांपुर	३६२०	३७२६	१०२५०	४४८६
चर्दीसी	५४०	८५		
संयल हाजिम सराय	६३२			
भांभी	१५०७	३२१		
पिठाम्बरपुर	५५७	५३०	१५२	
दरदोमागञ्ज		३५५		
मुगदावाद्	७३३	६६५		
भमरोहा	६२२	६२६	४५२	
कासगञ्ज	१८२			
पीपलसाना	७२३	२५६	४५५	
गाहबाज मगर		६०८	३७५	२७७
ककगञ्ज		१४६	१३०	
शहममगञ्ज		—	४६०	
पुरानपुर				३४११
पटना				५२५
पू. घ	८४८	४५५७	६६२५	४७४
गोशारबाद्	२२०	२६२	४१३	५८७
हमीपुर				३०१
गौरी गाँव	८४	१११		८१
मदनमदल	—		१२३	
नरसिंहपुर	—	२५३		
नरारा	१६३३५	८५४७		
	३११	१५५		

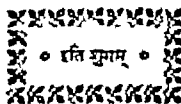
कौन स्टेशनसे खलान किया गया ।	१९१७	१९१८	१९१९	१९२० अमवरीसेजूमतक
	मन	मन	मन	मन
सागर	२०७१४	२९१५७	३०२८४	२०३९१
घटेरा			२८२०	१११३४
गढ़मन				२१५
डीमा	५०६९	९४२७		९
भांसी	१२४५	२४९१	५२४३	३४६६
मोहना	४६४०	४६३९	५२१९	६६२१
भोराय				२३४
भागरा किला	५०१			
गंज धनधारा	११९३	४९९	४५२	
गुरसेनगञ्ज	५०६			५६३
कासगञ्ज	२२५		३२५	३७६
सिकन्दराराव	२३७३	३७२२	२५१९	२८१
बीचपुर		२९०		
जालंधर कैप्ट	३०६८	११०८२	५६५०	२९००
बटला	१२२०	९७०	२४९०	३६८
खाना		६७३	२५४२	९८२
जोड़	१,६६,८४९	१,५८,२०४	१,७४,१६०	१५,३४७

## परिशिष्ट ( द )

पशुओंकी मृत्यु संख्या ]

'ईस्ट इण्डिया—ट्रोपेस एण्ड कण्ट्रीज'—गालिनेएरी रिपोर्ट से ।

माल	चेचकसे	दुसरे रोगोंसे	जोड़
१६०४ ०५	६२१५३	११८६६६	२११११९
१६०६ १०	११८४२५	१४४२३३	३०२७५८
१६१४ १५	१११६२६	१२४०३१	२३६३६०









❀ ओ३म् ❀

# क्या मैं स्वस्थ हूँ ? और स्वास्थ्य और दीर्घायुष्य का रहस्य

जिसको

अमृतधारा के आविष्कारकर्ता, देशोपकारक और  
वैद्यामृत वैद्यक पत्रों के सम्पादक आरं तीन  
दर्जन वैद्यक पुस्तकों के रचयिता

कविविनोद वैद्यभूषण श्री पंडित  
ठाकुरदत्त शर्मा वैद्य लाहौर  
ने लिखा

भार

‘देशोपकारक’ पुस्तकालय के कार्यकर्ताओं ने  
पञ्जाबी प्रेस में छपवाकर प्रकाशित किया

टाइटल पेज अमृत प्रेस अमृतधारा लाहौर म उपा ॥

# भूमिका

हमारे देश के लोग रोगी होने पर चिकित्सा कराने की अपेक्षा रोग न घबना आवश्यक समझते थे। यह भी समय था जब यहाँ के लोग रोगी होने पर लज्जा मानते थे। यह कहते थे कि यह भी हमारी किसी अमायधानी का फल है। आज हम इस विरुद्ध देख रहे हैं। बीमारियाँ बढ़ रही हैं, चिकित्सक बढ़ रहे हैं, परन्तु हम लोगों में ऐसे पत्र या पुस्तक पढ़ने का इतना शौक नहीं है जिन से कि हम अपने स्वास्थ्य को स्थिर रख सकें। हमारे देश में एसी पुस्तकें और पत्र थोड़े हैं तो भी उनका लेमहों का उत्साह बढ़ाया नहीं जाता। हमने अपना कर्तव्य समझा हुआ है कि पत्र और पुस्तकों द्वारा भारतवासियों को व्याख्य विज्ञान की शिक्षा देते रहें। हमको यही प्रसन्नता है कि हमारा परिश्रम कुछ न कुछ सफल हो रहा है, इसी श्रिये एक के बाद दूसरी पुस्तक हम लिखते ही जाते हैं। यह छापी भी पुस्तक बितानी उपयोगी है इसको पढ़ने वाले ही जान सकते हैं। मैंने इसका प्रथम अर्द्ध में लिखा था अब उसका हिन्दी अनुवाद कराकर हिन्दी में प्रकाशित किया है। अनुवाद करने में पाँच महीने इसका समय लगा था, फिर भी भूल चूक न पाई जायत रह गई हो या आपा में कोई त्रुटि हो तो पाठक इस क्षमा करके भाव की और ध्यात दें ॥

टाकुरदत्त शर्मा

# क्या मैं नीरोग ( तन्दुरुस्त ) हूँ ?

यह एक प्रश्न है जो प्रत्येक मनुष्य के मन में उत्पन्न होता है, और कतिपय मनुष्यों का यह ख्याल इतना पुष्ट होता है, कि वह सदा इसी धुनमें लगे रहते हैं। कोई मित्र मित्रा तो उससे भी पूछ लेंगे कि क्योंजी आज कल तो मैं तन्दुरुस्त हूँ ? मुख मगड़न की क्रान्ति तो अच्छी है ? घब ( इस ख्याल वाले मनुष्य ) घब के पास प्रायः जाते रहते हैं, और इस अभिप्राय से नाड़ी दिखलाते हैं, कि उन्हें निश्चय हो जाय कि तन्दुरुस्त हूँ वा नहीं ? परन्तु घब अथवा हकीम नाड़ी परीक्षा करके तन्दुरुस्त कह देवे, असम्भव है। गरमी सरखी कुछ न कुछ बतला ही देगा, इस प्रकार ऐसे मनुष्यों की सारी अवस्था नाड़ी परीक्षा कराने तथा औषधियों के सेवन कराने में व्यतीत होती है ॥

## मनुष्य पूर्णतय नीरोग नहीं हो सकता है ॥

क्योंकि तीनों दोषों में से अवश्य एक न एक म्यूनाधिक होता रहता है। यह दोष एक अवस्था में यद्योचित अंश में रहें प्रायः असम्भव है, अतः वीरों के इस कथन पर कि “ तुम्हारे भीतर पित्त प्रकुपित है वा कफ काकोप” कुछ ध्यान नहीं देना चाहिये। केवल यह देख लेना चाहिये कि साधारण स्वास्थ्य कैसा है ॥

एक मनुष्य अपोका तन्द्रास्त कदा सकता है, यदि उसका सय रोग  
अपना २ काय्य भर्त्सनांति करत है और जेप पत्रा का किसी प्रकार  
वा फल नहीं देते, अथवा दूसरे क काम में बाधा नहीं लाजत,

## परन्तु स्मरणा रहे

कि कार्य करने क अनंतर घनाघट एक ग्याभाषिष बाल है,  
अथवा आराम करने की एक ग्याभाषिष इच्छा है, जिसस मनुष्य का  
कुत्र बल होना है, किन्तु नीरोग मनुष्य क लिये वैसाही आवश्यक तथा  
मुक्तदाह है जैसा कि व्यायाम । एक श्वाघट बाहू राग नहीं, यदि  
परिमित रा, और न ही आगम करना का रोग है, यद्यपि उस समय  
फरि अन्न अपना काय्य नहीं कर सकत है ॥

यह बात प्रायः सब जानत हैं कि यदि एक रोग रोग दा शाय  
तो उसका प्रभाव सार शरीर पर पड़ता है । मनुष्य का शरीर ही  
इस प्रकार का बना हुआ है, कि एक रोग के नी पाय्य दाह देन से  
शय सय रोग हुए भागत हैं । एषा एक मनुष्य क गात्रा पर पाय है  
अहाँ यह उगे शरीर क शक्ति है यहाँ पर उमरी भूक का भा एम  
कर सकता है, मभिष्य रीझा का शरीर का शक्ति है । हृदय  
को सुर्षत बना सकता है । एक ग्या आमांशय एक रोग सार शरीर  
का शीनार बना सकता है, जो वैदिक आर्य पर भर्त्सनांति विषय  
करते हैं यह जानते हैं, कि एक सपरा सत्य है । एक गात्राण्य मे  
साधारण रोग की शीनारों नी शरीर शरीर का शक्ति बना सकती  
है अता हम यह सकते हैं कि—

## एक मनुष्य नीरोग है

यदि उमका काह रोग भी अपना काय्य फथा विधि तथा  
पूष रीति से करता है । कि एक रोग जो शरीर शरीर का शक्ति है,

तथा जिनपर हमारा विकास निर्भर है, यदि नीरोग हैं तो हम सर्वथा स्वस्थ हैं। क्योंकि स्वास्थ्य के लिये सब से आवश्यक अंग वही है जिन पर हमारी वृद्धि निर्भर है, और वह

## आमाशय और फुफुस हैं

आमाशय सारे शरीर में आहारार्ण को पहुँचाता है, और फेफड़ा वायु को, न हम वायु के बिना जीवित रह सकते हैं, और न आहार के बिना। अतः यदि यह सिद्ध हो जाय कि

## आमाशय तथा फुफुस नीरोग हैं

तो समझ लेना चाहिये कि प्रायः स्वास्थ्य सर्वथा ठीक है, और किसी प्रकार का रोग सारे शरीर में नहीं है। बहुत थोड़े हैं और वही हैं जो सदा तन्वयस्त रहते और दीर्घायु भोगते हैं, जो कह सकें कि उनका

## आमाशय

सर्वथा स्वस्थ है। आमाशय को पाक शाला से तुलना की गई है यदि पाक शाला में भोजन अच्छा नहीं बनता तो परिणाम यह होगा कि सारा परिवार बीमार हो जायगा। यदि आमाशय में भोजन भली प्रकार नहीं पचता, या यों कहिये कि आमाशय शेष अंगों को भोजन नहीं पहुँचाता, तो उसका परिणाम यह होगा, कि सारा शरीर बीमार हो जायगा। आमाशय ही से भोजन शेष अंगों को पहुँचाता है। यदि आमाशय भोजन को भली प्रकार हज़म करके शुद्ध भोजन शेष अंगों को पहुँचाता है। तो सारा शरीर आराम्य है। और सत्य बात तो यही है

## कि कोई भी रोग हो

सबका उत्पत्ति स्थान आमाशय है। मखी गरमी, घूर, और चोट

इत्यादि से जो आमाशुय रोग उत्पन्न होते हैं उनको द्वाय कर दोष खारे राग इसी कारण से उत्पन्न हो जाते हैं, कि हमने काह ग कोः अनुचित भोजन खा लिया। तात्पर्य यह कि बीमारी का सब से पहिले प्रभाव आमाशुय तथा अन्तद्वियों में अंगीकार किया।

अत यदि आप का आमाशुय बीरोग है तो जान लो कि आप नीराग हैं। यदि हमारा आमाशुय और अन्तद्वियां आराम्य नहीं है, यदि हमें कोष्ठवद्धता है यदि हमें भाजनान्तर घमन हो जाती है। यदि अतिस्वार आते हैं, अथवा पाखाना अधिक बार आता है, यदि उदर में गुद्गडाहट रहे है, अथवा पेंचिन ( मगड़ ) है, या उदर शूल है। इत्यादि = लक्षण प्याप्त प्रमाण होते है। परन्तु इनका द्योङ्ग कर एक सुगम विधि यह जानने की है कि किसी का आमाशुय या अन्तद्वियां स्वस्थ है या नहीं ? इस में उत्तमता यह है कि कितनी छोटी से छोटी बीमारी क्यों न हो तत्काल पता लग जायेगा।

पशु प्राकृतिक भोजन पर नियाह करता है। उम का स्थिर मे इतनी बुद्धि प्रदान की है, कि जिस मे वह अपने योग्य भोजन पहिचान लेते हैं, और कदापि काह अल्प पशु नहीं खाते। यह प्रकृति के अनुसार आचरण करत है। यह नियमानुषूज पचयित समय पर सम्भोग करते है, मनुष्य भजे ही निष्प्रति स्त्री सम्भोग करे, परन्तु पशुओं में यह बात नहीं है, यह विशेष नियत समय पर विना रधी की इच्छा के कदापि पंसा बाम नहीं करते, पशु खुले मैदानों में निश्चिन्त जीवन व्यतीत करत है। इसलिये हम समझ सकते हैं कि यह श्याम्य पूर्वक अपना जीवन व्यतीत करत है। हम देखत है, कि पशु कर्मी भी पुरीर स्वाने के कर्मन्तर पानी अथवा बिनी और घसु में मकारे नहीं करते, काय्य दट है, कि एक शार पंसा रक्ता गया है, कि मज्र मुख स्वग करत समथ गुता ग मता न लग सके। अपु-दीहा के बनों में जहाँ के निवासी हमारी अनेका अविचलर प्राकृतिक जीवन व्यतीत करत है, और इनी लिये बहुत ही

कम रोगी होते हैं। पाखाने के पीछे कमी पानो से गुदा को साफ नहीं करते। उन्हें कपड़े आदि किसी वस्तु से पूंछने की आवश्यकता नहीं होती। यही हाल हम सब का है ॥

यदि किसी मनुष्य को पाखाना पेसा साफ आजाता है, कि उस को गुदा साफ करने के लिये कपड़े, कागज़ अथवा पानी की आवश्यकता नहीं होती है, मज उस की गुदा को नहीं जगता, त्याग भजी प्रकार बिना किसी प्रकार के कष्ट के होजाता है, और फिर पेसा प्रतीत होता है, कि मामों पाखाने गए ही नहीं, तो समझलो कि उसका आमाशय नीरोग है, और इसी लिये वह मनुष्य भी नीरोग है ॥

छोटे २ बाजकों की जिनकी मातार्प कुछ स्वस्थ हैं पेसा ही देखा जासकता है, बहुत से नीरोग मनुष्य ऐसे मिलेंगे जो इस उपरोक्त कथन को प्रमाणित करेंगे।

## यह निःसन्देह अचूक विधि है,

यदि किसी महाशय ने कमी अपने आप में पेसा होते नहीं देखा तो समझले कि कमी उसका स्वास्थ्य अच्छा नहीं रहा है। रोग का ब्रजा भी इसी विधि से जान सकते हैं, यथा-यदि थोड़ासा मज जगा रहता हो तो जान लो कि रोगारम्भ है, ज्यू २ मज अधिक जगी रहे त्यू २ रोग वृद्धि जाननी चाहिये ॥

## आहार मार्ग ॥

अर्थात् वह विषय जिससे पता लग जाय कि भोजन किस मार्ग से आमामशय में जाता है, और आमामशय से जिस रस्ते जहाँ २ जाता है





आहार

१ गमनागरे।

२ ग्रामिण्यनर्द।

३ घवनामिर्द।

४ यदनर्द।

५ जनुयानिर्द।

६-७ रसादि

प्रयागिर्द।

आ मुख कम गाले हें, गळिले दावां म, दोवां हें। सगळें ह्या कारम के गालम हे कम मे रोमल ह्या सगळ्या ही मुख २ घमने के लिमें हें, घां विद्धरी करे ह्यो दावां म विम मगर का काम देतां हें। आ मुख ह्या म विम एक माल मे पाव मर्से रोम, उम का आहार मजी प्रयाग रती वपन। मुख मे

## जिह्वा के ऊपर और गालों के अन्दर

सुन्दर सम्मिलित सम्मिलित क्रिये मुख कार मया मया हें। एक मुख

निरर्थक नहीं है, किन्तु भोजन पचाने में सहायक है, वह मनुष्य जो आमाशयको स्वस्थ रखकर सदा नीरोग रहना चाहते हैं, उनके लिये उचित है कि वह आहार को मुक्त म अच्यवी तरह चबाए, बहुत मनुष्य हैं जो दाढ़ों से बहुत ही कम काम लेते हैं । इस से जहाँ स्थूलाहार आमाशय में जाता है, वहाँ यह लार नहीं जाती है, और परियाम यह होता है, कि भाजन भली प्रकार नहीं पचता ॥

एक ममकीम ही वस्तु लेकर मुख में चबानी आरम्भ करो, थोड़ी देर में देखोगे कि उसमें मिठास उत्पन्न हो गई है, यह उस लार के कारण से है जो मुख में उसका पचा रहा है, यदि यह लार न होती मीठी से मीठी खाद्य भी धुरी प्रतीत हो । यद्यपि थोड़ी २ लार हर समय रिसती रहती है परन्तु जब कोई वस्तु मुख में जाती है, तो चारों ओर से बहुत सी निकल कर आहार को आर्द्र कर देती है । किसी स्वादिष्ट भोजन का नाम सुनते ही लार निकलनी आरम्भ हो जाती इस वास्ते आहार को नुन में चबा कर निगलना चाहिए ॥

## गले से उतर कर

भोजन एक नाजी के द्वारा घीरे से आमाशय में जाता है, आमाशय का आकार प्रायः अमड़े की थैली की भांति होता है, जैसा कि चित्र से प्रगट है । आमाशय का स्थान पेट के ऊपरीय भाग में है । ऊँची आहार आमाशय में प्रविष्ट होता है, यह उस पर एक प्रकार का रस डालता है । और बहुतों का मत है, कि आमाशय की ऊष्णता से जिसका नामान्तर जठराग्नि है, वह भाजन पचना आराम करता है, और परिपक हो कर काञ्जी जिसे चायम ( Chyme ) या कैमूस और हिन्दी में रस कहते हैं बन जाता है । इस लिये कि भोजन एक कर अत्युत्तम रस बन सके आवश्यक है, कि उस में कुछ न कुछ पानी हो, अतः वह जाग बढ़ी भारी भूल करते हैं —

## जो भोजन के साथ पानी नहीं पीते ॥

हैं इतना पानी कि जिस से भोजन पतला या पचनेक अयोग्य बन जाय हानिकारक है। भोजन के साथ पानी पियो परन्तु थोड़ा। आदि तथा अन्त में पीने की अपेक्षा मध्य में पीना उत्तम है। एक प्राथमिक गिलास पर्याप्त है ॥

भोजन यदि मुँह में अच्छी तरह म चबाया जाय, तो उसे आमाशय में रस बनने में देर लगेगी, किन्तु यह कहिये कि आमाशय को अपन कार्य के अतिरिक्त यह कार्य भी करना पड़ता है, जो उसे नहीं करना चाहिये, अतः यह दुर्बल होने लग जाता है। आमाशय को यदि देगचा मात्र लिया जाय तो यह ममकता बहुत आसान हो जायगा, कि यह मनुष्य जो धाड़ी २ दूर पीछे ग्राते हैं, किसी मूल परते हैं, क्योंकि एक हाड़ी में शायद अचानक बाद और वस्तु पकाने के लिये कुछ अन्न टाँके, और कुछ दम पन्द्रह मिनट पाँचे और फिर कुछ अचानक पीछे तो इन्करा अविगम्य यह दाना, कि शायद गंधी प्रकार नहीं पकेंगे। कुछ गलत जायगा, कुछ मड़ जायगे, और कुछ बच रहेंगे। अतः सात दिन खाने रहना अच्छा नहीं है ॥

## एक बेर खाने से ५ घण्टे पीछे

अच्छा मूल से मूल ५ घण्टे पीछे दूसरी बेर खाना चाहिये। क्योंकि भोजन तीन घण्टे में पाँच घण्टे में अम्ल २ दृढ़म दाना है। भोजन करने में एक दान का और ध्यान रखना उचित है ॥

और यह यह है कि जहाँ तक शक्य हो, और जहाँ तक तुम्हें शक्य हो, शीघ्र अचानक पाँच भोजनों के साथ दिन में खाने वाले भोजन में मिठाई, और अन्य अन्य आदि भी न खाओ, क्योंकि उन्हें खा करके में निश्चय होगा है। जो २ मात्रक अम्लजय में पुनः जाता है, यह अम्लजय की और चकता जाता है। मुल

हमने अपनी इच्छा से गले से नीचे उतरा था, परन्तु आमाशय से—  
 अन्त्रियों में तो उसे एक स्वाभाविक शक्ति ने धकड़ा-1, मुख से गले 1  
 म लजाना हमारी इच्छा पर है, अतः बिना भली प्रकार खचाये ही प्रास 1  
 का निगल जाते हैं, परन्तु आमाशय से अन्त्रियों के मध्य एक दरवाजा 1  
 लगा हुआ है, जो तत्काल पेसे आहार को जो अभी तक अच्छी तरह )  
 पचा नहीं है, रोक देता है, और बिना पचे 1 अन्त्रियों में जाने 1  
 नहीं देता 1।

## युनानी हकीम कहते हैं

कि आमाशय में जब आहार रस बनता है, तो मलियों के द्वारा  
 जिन का मासारीका कहते हैं यकृत में जाता है, वह उसे रस बनाता  
 है, आमाशय में जो मल बनता है वह अन्त्रियों में चला जाता है, यकृत  
 में जो रस बनता है, उसका मल वृकद्वय में जाता है, और इसको  
 मूत्र कहते हैं, परन्तु यह मिथ्या मान्य होता है, यकृत एक लोथड़ा-  
 सा है, नाकि थलीघत । इसके अतिरिक्त कोई मासारीका नालियां देखी  
 नहीं जातीं, डाक्टरों में बीसियों तज्ज्ञों के पश्चात् यह परिणाम  
 निकला है, कि रस अन्त्रियों में जाता है, वैद्यक ग्रन्थों में भी यही  
 लिखा है, इस बाले ठीक यही मान्य होता है ।

## यकृत

एक पीत रंग का पित्त उत्पन्न करता है, यह पीत रंग का  
 पित्त ही यकृत के पुर्वज होने पर वधिर के साथ मिल कर सारे रंग को  
 पीत कर देता है । यह पित्त यकृत के पास की थैली में इकट्ठा हाता  
 रहता है, जिसका नाम इस के नाम 'पर' पित्त ही है, इसे वैद्यक में  
 पित्तार्शय, और अंगरेजी में गाल ब्लैडर (Gall bladder) कहते हैं,  
 इस पित्त से एक नली अन्त्रियों के सिरे पर मिली है, जिस समय

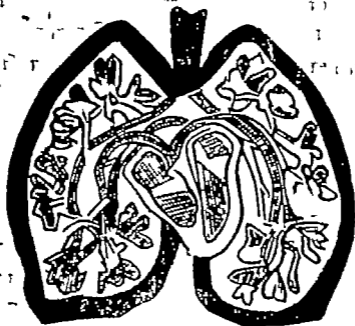
आहार रस छाटी अन्त्रियों में जाता है, तो पित्त अर्थात् बिल (Bile) इस में से रिस २ कर आहार में मिलता जाता है, वह पित्त जिसको पेषक में रज्ज पित्त कहते हैं, आहार पचाने के लिए अत्यन्त पर्यक है। पित्त के अतिरिक्त एक और स्थान से जिसका पैकियास (Pancreas), कहते हैं, एक लुभाव मा गिरता है, जो पाचन काय्य में सहायक होता है। जिस प्रकार मुख जार और आमाशय का रस आहार पचने में इफेदे हुए थे, उसी प्रकार इन अन्त्रियों में से भी एक रस निकल कर इस रस के साथ मिलता है और इन अन्त्रियों में आहार और रूप धारण करता है ॥

## अन्त्रियाँ

लगभग २०-२५ हाथ लम्बी होती है, और लिपटी हुई होती है। ताकि थोड़ी सी जगह में समा जाय। इसमें आहार के दो भाग किए जाते हैं ॥

जिन पशुओं में मातृगी मरीच की पाजना होती है, उनका केलूस या काल पाजना में जो इपत रस का होता है और अम्लीय रस पातु यही है। मज धीर २ पशु अन्त्रियों में पाता जाता है। बड़ी अन्त्रियाँ छोटी अन्त्रियों के ऊपर से हाकर एक घेरा मा बनती है। यह हम मानते हैं कि छोटी अन्त्रियों में जो मज हममें पकत्र होता है, वह धीर २ साथ, इसमें एकत्र होता है, और कषाकषक वाहिक फांसे, यदि पसा न होता, तो मंत्रिक के ३ घाटा पर्याप्त मात्र धीर २ निकलना आरम्भ होजाता। छोटी अन्त्रियों के बीच में एक माली माली ऊपर को गई है, जो सब में बड़ी रस (अम्ल रस हरप में ३ जाने वाली मंत्रिका) में जा मिली है। यह रस माली क्षण रस के साथ हरप के उस भाग में जहाँ शरीर का अम्ल रस आता है जाता जाता है ॥

हृदय व फुफ्फुस का चित्र ॥



हृदय का बायु भाग

हृदय का दक्षिण भाग

## हृदय

छाती के बाईं ओर छाती की अस्थि के नीचे होता है। यह एक भिल्ली से ढका रहता है जिस को अंगरेजी में पेरिकार्डियम (Pericardium) और वैद्यक में हृदयावर्णी कहते हैं, हृदय के दो भाग हैं, एक २ भाग के दो २ खाने हैं। रुधिर शरीर में से होता हुआ सर्व प्रकार का मज साध जाता है, इसी कारण इसका रंग लाल की अगह काला प्रतीत होता है। यह काला रुधिर रस समेत हृदय के दक्षिण भाग में आजाता है, जब दिल सुकड़ता है, तो यह अशुद्ध रुधिर एक नाड़ी द्वारा जो दोनों ओर फेफड़ों में जाती है, और शाखा प्रशाखा में विभक्त होती है, फेफड़ों में चला जाता है फेफड़े अर्थात्:—

## फुफ्फुसुदय

हृदय के दोनों ओर छाती का बहुत सा भाग घरे हुए हैं, यह स्पष्ट की न्यार्ई होते हैं, इन में अनगिनत छोटे २ घर होते हैं, जिस समय हम श्वास लेते हैं, बाहिर की प्राणवायु (आक्सीजन)

आहार रस छोटी अन्त्रियों में जाता है, तो पित्त अर्थात् बार्ज (Bile) इस में से रिस २ कर आहार में मिलता जाता है, यह पित्त जिसको वैद्यक में रक्षक पित्त कहते हैं, आहार पचाने के लिए अत्यावश्यक है। पित्त के प्रतिरिक्त एक और स्थान, से जिसका पैकरियास (Pancreas), कहते हैं, एक लुभाब सा गिरता है, जो पाचन कार्य में सहायक होता है। जिस प्रकार मुख, जार और आमाशय का रस आहार पचने में इकट्ठे हुए थे, उसी प्रकार इन अन्त्रियों में से भी एक रस निकल कर इस रस के साथ मिलता है, और इन अन्त्रियों में आहार और रूप धारण करता है ॥

## अन्त्रियाँ

जग मग १८-१९ हाथ लम्बी होती है, और लिपटी हुई होती है। ताकि थोड़ी सी जगह में समा जाय। इनमें आहार के दो भाग किए जाते हैं ॥

अिन घस्तुओं से मानुषी शरीर की पाजना हाती है, उनका केलूस, या फासल बाजते हैं, जो श्वेत रंग का होता है और प्रसली रस घातु यही है। मज धीर २ लघु अन्त्रियों में चला जाता है। बड़ी अन्त्रियाँ छोटी अन्त्रियों के ऊपर से होकर एक घेरा सा बनाती हैं। यह इस वास्ते है कि छोटी अन्त्रियाँ से जो मज इनमें एकत्र होता है, वह धीर २ प्रसल, इनमें एकत्र हाता रहे, और बधावश्यक वादित भाये, यदि पसा न हाता, ता भाजम के ३ घगटा प्रशधात् मज धीर २ निकलना आरम्भ होजाता। छोटी अन्त्रियाँ के बीच से एक माली सीधी ऊपर का गई है, जो सब स बड़ी रग (अशुद्ध रक्त हृदय में ल जान वाली मलिका) में जा मिली है। रस इस माली द्वारा रग के साथ हृदय के सब भाग में जहाँ शरीर का अशुद्ध रक्त जाता है चला जाता है ॥

## ईश्वर की महिमा देखिये

कण्ठ में खो डिग्न बना दिये हैं, एक के द्वारा हम खाते हैं, यह आहार  
 रूप बदलता हुआ फिर ऊपर फेफड़ों में, आजाता है । इसरे  
 डिग्न से वायु भीतर जाती है, यह वायु इसी भाजन, के रस, को  
 शरीर पोषण के योग्य बना देती है, और यह क्रम जीवन, पर्यन्त  
 चला रहता है । यदि हम अशुद्ध और गन्दी वस्तुओं का सेवन करेंगे  
 तो क्लैस [रस] अच्छा न बनेगा, और उस में जो रुधिर बने तो वह भी  
 अच्छा नहीं बनेगा । यदि हम शुद्ध वायु का सेवन न करेंगे तो वह  
 क्लैस का रक्त भजी प्रकार, न बना सकेगी, अतः हम

## सर्व रोगों में सुरक्षित रह सकते हैं

यदि हम आहार और वायु का सुव्यवस्था कर लें । इस समय मेरा  
 विषय यह नहीं है, कि आहार और वायु का, निर्यय करू, और  
 बताऊँ कि कौन २ आहार और किस २ प्रकार की वायु सेवनीय है,  
 यह किसी दूसरी पुस्तक में लिखा जायगा ॥

आपने समझ लिया कि सर्व रोगों का उत्पत्ति स्थान आमाशय  
 और फुफ्फुस हैं । यह भी आपने समझ लिया कि मज्जें देखने से आप  
 प्रतीत कर सकते हैं कि आमाशय बीरोग है वा नहीं, इसी प्रकार  
 तत्क्षण जान सकते हैं कि हमारे

## फुफ्फुस स्वस्थ हैं वा नहीं

और फेफड़ों का स्वस्थ होना भी सम्पूर्ण शरीर के स्वस्थ  
 होने का एक प्रमाण है । ईश्वर ने मुख बोलने और भोजन खाने के  
 लिए बनाया है और नाक वायु के लिए । तन्दुरुस्त मनुष्य के लिए  
 आवश्यक नहीं कि यह विना कारण मुख को खुला रखे । जे हम



जो हमारे जीवन के लिए परमावश्यक है, वायु की नासों द्वारा फेफड़ों में जाती है। यह वायु अशुद्ध रुधिर के साथ मिल कर अपना जीवन दायक प्रभाव इसे दे देती है, जिस से रुधिर फिर शुद्ध और छाज हो जाता है, और दूसरी नासियों द्वारा दिल के बाग भाग में आ जाता है, और वहाँ से फिर शरीर/पालना के लिए जाता है, जिस समय दिल सुकड़ता है रुधिर धकेला जाता है और जिस समय फैलता है, रुधिर इस में प्रवेश करता है। वैद्य जाग जा निदान के लिये नाड़ी परीक्षा करते हैं, अथवा नवज देखते हैं, यह एक नाड़ी है जिसे स्वच्छत में धन्नी, अंगरेजों में धार्ट्री और यूनाली में शिरयाम कहते हैं; जिस समय दिल सुकड़ता है, और रुधिर आगे का धकेला जाता है नाड़ी का फड़कना, रुधिर का तरंग की न्यारी आगे को आता है। यह नवज (नाड़ी) भी जिस का पल्स (pulse) कहते हैं।

## ‘क्या मैं स्वस्थ हूँ’

का उत्तर देती है। क्योंकि "स्वस्थ" मनुष्य की

नवज जन्म से लेकर	एक साल तक प्रायः	१३०	बार
एक साल में	दो "	११०	"
दो " " "	तीन "	१००	"
तीन " " "	सात "	६०	"
सात " " "	बौद्ध "	८५	"
१४ साल में लेकर	तीस वर्ष तक	६०	"
३० वर्ष "	५० "	७५	"
४० " "	८० "	९०	"

फड़कती है। इस से न्युगाधिव जलें तो समझना चाहिए कि सन्द्रवन्ती नहीं हैं। निपत-मंम्यागे-म्यून पड़के तो मरखी और अधिक बार चल तो, गरमी वा शार या ज्वर समझना चाहिए।

## ईश्वर की महिमा देखिये

कण्ठ में जो क्षिप्र बना दिये हैं, एक के द्वारा हम खाते हैं, यह आहार फट, रूप बदलता हुआ फिर ऊपर फेफड़ों में आजाता है। दूसरे क्षिप्र से वायु भीतर जाती है, यह वायु इसी भोजन के रस को शरीर पोषण के योग्य बना देती है, और यह काम जीवन पर्यन्त लगा रहता है। यदि हम अशुद्ध और गन्दी वस्तुओं का सेवन करेंगे तो कैल्स [रस] अच्छा न बनेगा, और उस में जो दूधिर बने तो वह भी अच्छा नहीं बनेगा। यदि हम शुद्ध वायु का सेवन न करेंगे तो वह कैल्स का रस भली प्रकार न बना सकेगी अतः हम

## सर्व रोगों में सुरक्षित रह सकते हैं

यदि हम आहार और वायु का सुव्यवस्था कर लें। इस समय मेरा विषय यह नहीं है, कि आहार और वायु का निर्याय कर, और बताऊँ कि कौन २ आहार और किस २ प्रकार की वायु सेवनीय है, यह किन्नी दूसरी पुस्तक में लिखा जायगा ॥

आपने समझ लिया कि सब रोगों का उत्पत्ति स्थान आमाशय और फुफ्फुस हैं। यह भी आपने समझ लिया कि मज देखने से आप प्रतीत कर सकते हैं, कि आमाशय मीरोग है वा नहीं, इसी प्रकार सतर्क जान सकते हैं कि हमारे

## फुफ्फुस स्वस्थ हैं वा नहीं

और फेफड़ों का स्थान्य दाना भी सम्पूर्ण शरीर के स्वस्थ होने का एक प्रमाण है। ईश्वर ने मुख धाजने और भाजन खाने के लिए बनाया है, और नाक वायु के लिए। तन्दरुस्त मनुष्य के लिए आवश्यक नहीं कि यह बिना कारण मुख को खुला रखे। अतः हम

स्वस्थ होते हैं तो नाक द्वारा श्वास लेते हैं, और मुख को बन्द रखते हैं। अब कि हम श्वास लेने के लिए मुँह खोलने पर विवश हो तब समझजो कि हम स्वस्थ नहीं हैं। कुछ दूर चलो और देखो कि तुम्हें मुँह खोलने की आवश्यकता होती है वा नहीं? और इस से भी अच्छा यह होगा, कि तुम किसी दूसरे को कहदो कि यह देखे कि जब तुम सोते हो तुम्हारा मुँह खुला है वा बन्द? यदि साते समय तुम्हारा मुँह खुला रहता है तो तुम्हारे फेफड़े तन्दुरुस्त नहीं, सम्भव है, कि नाकमें कुछ खराबी हो, और इसलिये भी नाक के रस्त श्वास भली प्रकार न आता हो; परन्तु नाक की खराबी ठीक हो जा सकती है। इस प्रकार यह भी जाना जा सकता है, कि रोग अब किस दर्जे पर है। यदि मुख थोड़ा खुला है तो रोग आरम्भ ही जानो, यदि अधिक खुला रहता है तो रोग वृद्धि पर है। आपने प्रायः देखा होगा कि वृद्ध मनुष्य जो तन्दुरुस्त होते हैं श्वास लेने के निमित्त बहुत कम मुख खोलते हैं। इसका कारण स्वयं है, उन के फेफड़े रोग रहित तथा पुष्ट होते हैं, यही कारण है कि यह इतनी आयु को प्राप्त हुए हैं। कदापि यह न समझो कि स्वामायिक मुख खुला रहता है। ऐसा स्वभाव नहीं हो सकता, जब तक कि फेफड़ों में कोई रोग न हो। और यदि कोई बीमारी है मुख बन्द नहीं रहेगा, चाहे हमारा यत्न क्यों न किया जावे, जब सा आभागे मुख अवश्य खुला रहेगा। किसी अन्य व्यक्ति वा स्यास्थ्य जानने के लिए भी यह उपराध विधि बहुत उत्तम है। यथा मान जा कि तुम अपनी लड़की के लिए घर अथवा लड़के के लिए कन्या की खोज में हो, और कन्या वा घर की स्यास्थ्य जाचना अभीष्ट है, तो आप उनको सोते हुए देख कर उन के फेफड़ों की दशा का ज्ञान प्राप्त कर सकते हो। विषम उपर आदि दुःसाध्य, वा असाध्य रोग सब फेफड़ों ही से आरम्भ होते हैं। यदि आप का अपने बालक के दूध पिजाने वाली दाया की आवश्यकता है, तो सोते हुए उसके मुख से आपको प्रतीत हो

आयगा कि इस दाया का दूध बालक को सेवनीय है वा नहीं। तुम अपने कुटुम्ब के स्वास्थ्य को इस प्रकार सर्वैव ही जांच सकते हो ॥

## एक और बात ॥

भाहार के गले से नीचे उतरने से आरम्भ कर के रुधिर हो कर सारे शरीर में पहुँचने तक जो कर्म हुआ वह बिना हमारी इच्छा तथा सूचना के हुआ, और यही प्रकृति का नियम है। हमारे आन्तरिक अंग स्वतंत्रता पूर्वक बिना हमारी सूचना के अपना २ कर्म कर रहे हैं। यदि कोई अंग अपना कर्म करता हुआ प्रतीत हो ता समझ लो कि वह स्वस्थ नहीं है। गले से भोजन उतर कर यदि पेट तक जाता हुआ प्रतीत होता है तो तुम बीरोग नहीं हो। यदि आमाशय में पाक होते समय भोजन नीचे ऊपर हाता जान पड़े तो तुम स्वस्थ नहीं हो। गुड़ागुडाहट, अजीर्ण, अपाचन, आदि सब आमाशय की दुर्बलता सूचक हैं। इसी प्रकार भाजन अग्निशयों में फिरता हुआ हात हा तो भी समझ लो कि कोई बिगाड़ अग्रश्य है। हमने मूत्र रागी मनुष्यों को यह कहते सुना है कि मूत्र करते समय मूत्र मूत्राशय से आता हुआ प्रतीत होता है। यदि हृदय अपना प्राकृतिक काम करता हुआ जान पड़े तो तुम बीमार हा, और इसी को हृदय का धड़कना कहते हैं ॥

अब अब आपने जान लिया कि आमाशय और फुफ्फुस आ जीवन देते हैं यही सारे रोगों का मूल है, और इन के रोग परीक्षा की सुगम विधि भी आप पर प्रगट हो चुकी, तो यही उचित मान पड़ता है, कि आमाशय और फेफड़े को पुष्ट तथा तन्द्रुस्त रखने के लिए दो चार घंटे २ साधारण नियमों का थोड़ा वर्णन किया जाय ॥

## धुंधा क्या है ?

युनानी दफीमां का कथन है, कि जब आमाशय भोजन का पचा चुके और खाजी हा जावे तो तिजी (प्लीहा) से सौदा आमाशय पर गिरता है, और सौदा की सुरशी (खटार) और फसेजापन जो कुछ आमाशय में प्रतीत होता है इसीका नाम धुंधा है। डाक्टर लोग इसके विरुद्ध हैं, यह कहते हैं कि spleen तिजी (प्लीहा) और आमाशय के मध्य में जबकि कोई मांस ही नहीं है, ता सहज से सौदा का आमाशय पर गिरना कैसे सम्भव है। उनका कथन है कि जब अगों का आहार की इच्छा होती है ता यह इच्छा क्रमागत आमाशय तक पहुँचती है, माना सारे अंग आमाशय द्वारा आहार मांगते हैं। हमारी समझ में तो यह आता है, कि प्रकृति ने जिस को जिस काम के लिए नियत किया है, यह बिना राक उसे करता रहता है। इश्वर ने मेष देवन के लिए बनाये हैं, मुम, इन्हें बन्द करजा, परन्तु यह स्वाभाविक दखना चाहग। इसी प्रकार आमाशय आहार पचाने के लिए बना है, यह अपना कार्य करता रहता है, जब उस के पास कार्य नहीं रहता खाजी हा जाता है, ता और आहार मांगता है ॥

आमाशय पुष्ट तथा नियम पूर्वक किस प्रकार रहता है ॥

अंगरेजी डाक्टरों समाचार पत्रों में विद्वान् दिनीयव इतनी निवासी कारनाराजामी मनुष्य का धर्षन था जिस का एक-दोस में प्रस्त होने के कारण डाक्टरों में तीस-परी की अवस्था में ही जीवन से निवृत्त कर दिया था- परन्तु केवल आहार का नियमागुबुल बरन तथा पच्य पूर्वक रूत में ही पर सौ भास में अधिक

तक जीवित रहा। आमाशय को पुष्ट रखने का सर्वोत्तम नियम यह है, कि आमाशय से उस से अधिक काम न लिया जाय, जितना कि वह कर सकता है। जो चक्को मन भर पीस सकती है उस से दो मन पीसना उसे निर्बल कर देगा। अतः भोजन को नियमानुकूल और परिमित रखो। भूख से किञ्चित कम खाओ, परन्तु इतना कम नहीं कि शरीर को पूरा आहार न मिल सके ॥

साधारणतः जो लोग स्वस्थ देख जाते हैं, उन में से किसी को कोष्ठघ्नता की व्याधि है, किसी के मुख में घिरसता है, किसी को कमी गिर पीड़ा आसता है, किसी का शरीर भारी रहता है, किसी का डकार बहुत आते हैं, किसी की पाचन शक्ति खराब है, किसी को शौच बार २ आता है इत्यादि यह सारे रोग क्यों हैं? इस लिये कि भोजन सम्बन्धी नियमों का ध्यान नहीं रखा जाता। अच्छे २ विद्वान् भी जब कोष्ठघ्नता आदि भोजन सामने आता है तो उचित से अधिक खा जाते हैं। यह क्यों? इस लिये कि हम इस नियम को भूल गए हैं कि—

“हम खाते इस लिये हैं कि वह हमारे जीवन के लिये आवश्यक है”

और इसके विपरीत हमारा यह नियम हो गया है, कि जीवन इस लिये है, कि हम खूब खाएँ और आनन्द भोगें। इस में कुछ सन्देह नहीं कि भोजन स्वादिष्ट होना चाहिये परन्तु खाना इस लिये चाहिये कि इस से जीवन बना रहता है, जो यह सफल कर खाना खाएँगे वह कितना खायेंगे, जो जीवन के लिए आवश्यक है, स्वाद स्वयमेव आजाना है। इस के विपरीत दूसरे मनुष्य स्वाद के लोभ से स्वादिष्ट भोजन आवश्यकता से अधिक खा जायेंगे, आमाशय चाहे पचा सके या न पचा सके, उस का प्रमाण अच्छा हो वा बुरा। मथुरा के चौबे भाइयों में जब स्वादिष्ट भोजन मिलते हैं, इतना खा जाते हैं कि उन्हें

अपनी जगह से उठना तक दूमर हो जाता है। श्वादिष्ट के पीछे पड़ कर अपनी धरयाही का आप बीज बोते हैं, मैं यह बात और प्रकार से आप का समझाता हूँ। मैथुन एक स्वभाविक कर्म है, परन्तु प्रायः लोग सम्भोग आनन्द के लिये करते हैं, और धोके हैं जा केवल सन्तान की खातिर करते हैं। आनन्द ता दोनों को ही आता है, अन्तर केवल यह है, कि जा क्यल आनन्द की खातिर करते हैं वह नहीं साचते कि अमुक समय पर अथवा अमुक विधि से करने से सन्तति अच्छी होगी, अतः उनकी सन्तान निरुन्मी तथा रोगी होती है, परन्तु जो केवल सम्भोग सन्तानोत्पत्ति के लिये करते हैं वह आनन्द तो प्राप्त कर ही लत हैं, इसके अतिरिक्त उन की सन्तान हट्ट पुष्ट बलवान्, तथा नामवर होती है ॥

यहूआ रागी इस प्रकार के होते हैं, कि जिन को कहा आप कि अमुक यस्तु इस राग में नहीं खानी चाहिये, तो यह पीले मुह से कह दिया करते हैं, कि इस से तो बचना फठिन है, इसके बिना ता भोजन का आनन्द ही नहीं है, औषधि खादे कई और दूँ खादे यही त्रिगुणी त्रिगुणी कर हैं, परन्तु इस चीज का न हुआं। ऐसा बह फयों कहते हैं? इस लिये कि यह उम यस्तु का क्यल आनन्द की खातिर खाते थ, इन यास्ते नहीं कि उन फ लिये बह गुण दायक थी ॥

आमाण्य का बल स्थिर रखन क लिये दूसरा बड़ा भारी उपाय यह है, कि भोजन उम समय किया जाये जब ति पहला भोजन पथ चुका हा अथात् हा भोजनों का अन्तर न्यून में न्यून ४ घण्ट का दाना चाहिये। यह नहीं कि जय भिजा मुह में डाल लिया। यह अन्धाल अन्धा नहीं है ॥

तीमरा नियम आमाण्य क यलवान् रखन वा यह है, कि आना १२ रानी रात्री न रकना जाय, अथात् जय सच्यो चुवा लगे

तभी कुछ खा लेना चाहिये। जुघा को मारना अच्छा नहीं, मैंने यात्रा में एक बार एक मनुष्य को देखा कि वह घृष्टों के पत्ते खा रहा था। मैंने पूछा तो कहने लगा कि मुझे भूक खूब लग रही है, और आमाशय को इस समय भोजन की प्रवण इच्छा है, यदि इस समय कुछ न खाऊँ तो वह जहूँ खाने लग जायेगा। मैं अपना जहूँ क्यों उस का दूँ ? वह अब इन पत्रों का खाएगा। धन्य हैं वः जन जा अपने आमाशय की इतनी रक्षा करते हैं ॥

विजायत में बड़े अनुसन्धान के पश्चात् यह माधूम हुआ है, कि जितने मनुष्य व्यापार में कृतकार्य्य हुए हैं, वह प्रायः सब के सब सादा आहार खाया करते थे ॥

सादा आहार उचित समय के पश्चात् स्वास्थ्य रक्षा के लिए खाना, और जुघा के समय आमाशय का आहार देना, आमाशय के वक्ष का हीन नहीं हाने देता, स्थिर रखता है ॥

एक बात और स्मरण रखने योग्य है कि दांतों का कार्य्य आमाशय पर नहीं छाड़ देना चाहिये। पञ्जाबी कहावत है कि 'जिसका काम उली का साजे' परमात्मा ने अगस्त दांत काटने के लिए बनाए हैं, जबाड़े उन्हें छोटा २ करने के लिये और दाढ़ें पीसने के लिये, जिससे स्पष्ट विदित होता है कि जब तक भ्रास को अच्छी तरह पीस न लिया जाय निगलना न चाहिये। बहुधा मनुष्यों को इतनी अजबो खाने का स्वभाव है, कि दाढ़ों से उन्हें काम लेना बहुत, कम पढ़ता है, ऐसे मनुष्य यदि उदर रोगों में ग्रस्त रहें "ताडक्या आम्बर्ष्य है ?

आमाशय का वक्ष स्थिर रखने के लिये जिन नियमों का दर्शन किया गया है, वह सब के सब ऐसे हैं, जिनका पालन धनी निर्धन सुगमता पूर्वक कर सकते हैं और दीर्घायु का हेतु हैं ॥



आमाशय का बल स्थिर रखने के लिए एक और सहज उपाय है, परन्तु शाक इसका मैं सहज नहीं कह सकता। मेरा अभिप्राय मादक द्रव्यों से घृणा करना है। यद्यपि यह एक साधारण बात है, परन्तु आजकल की प्रथा से स्पष्ट तया प्रतीत हो रहा है, कि यह सहज नहीं है। बहुत धाड़े मनुष्य हैं जो प्रत्येक प्रकार की मादक वस्तु से परहेज करते हैं। मादक वस्तुओं में से सबसे बढ़कर हानिधारक मद्य है, और इसी का आजकल प्रचार है, धावू रईस, अथवा अन्य उच्च पदाधिकारी गण सय की मेज का शृङ्गार बराबरी और रम्म की बोटों पर वन रहीं हैं। जो लोग भोजन के साथ मद्य का सेवन करते हैं उनकी लुधा दिन प्रतिदिन घटती चली जाती है, और यह इसका जानत भी नहीं और साथ ही यह भी कहत है कि जब तक यह अपने भोजन के साथ मद्य का सेवन न करे उनका भोजन की कुछ इच्छा ही नहीं होती। बात यह है, कि उनका आमाशय नियत होता चला जाता है। मित्रगण! जब आमाशय निर्बल हो रहा है, भोजन अच्छी तरह पचेगा नहीं और जब सारा भुक्त पचनेगी नहीं तो यह मनुष्य शरीर आ भक्षण पर ही निर्भर है, क्योंकर स्थिर रह सकता है? अट्ठाग्नि का मद्य। इतना गडकाती है कि आमाशय के अययय निकलने जा जात हैं। रक्त के पंचन में यदि अधिक अग्नि प्रज्वलित की जाय और उचित सीमा से अधिक बढ़कर जाय, जिसके कि यह योग्य है, ता यह प्रगट है कि बहुत जल्दी उसका पुरजे निकलने जा जायगा। माना कि आपने धाड़ी देर के लिये शादीतिक पंचन का तज कर लिया, परन्तु यह तेजी इस पंचन का विनाश का कारण होगी। श्वेत ने वैदिक प्राकृतिक रोगों के लिये जो रक्त शरीर के भीतर मर रफने हैं, यह जीव समाप्त हो जायेंगे। और जिस प्रकार पंचन के पुरजे बिना रक्त दिये अन्त्री पित्तकर निकलने जा जाते हैं जा जायेंगे। जाग कहें कि गदिरा का धावा सेवन करना शुभदायक भी तो है, यथा लुक्कन, तसला का

दितकर है। मिसन्वेह यह ठीक है परन्तु यह याद रखो, कि मदिरा का यह स्वभाव ही है कि दिन प्रतिदिन बढ़ती जावे। मदिरा पान से एक प्रकार का भ्रान्ध प्राप्त होता है, परन्तु वह भ्रान्ध बिना प्रतिदिन घटता चला जाता है, क्योंकि वह स्वभाव के साथ मिलता जाता है, इसलिये पूरा भ्रान्ध और शक्ति को स्थिर रखने के लिये यह जरूरी होता है, कि दिन प्रतिदिन इसकी मात्रा बढ़ाई जावे। सांग्रंश यह कि कहां तक घणन किया जाय हृदय, मरिचक, आम्राशय, यकृत, और शुकद्वय से को निकरना कर देने वाली एक मदिरा है। अतः यदि तुम चाहते हो कि तुम्हारे आम्राशय की शक्ति बनी रहे तो मदिरा और अन्य मादक वस्तुओं से बचे रहा ॥

## फुफ्फुस को पुष्ट तथा स्वस्थ रखने के नियम ॥

जो जिस अंग का काम है उसको वह उसी प्रकार निभायता रह तो वह स्वस्थ है। फेफड़े का काम सारे शरीर में वायु का पहुंचाना तथा रक्त को शुद्ध करना है, यदि यह इस काम को अच्छी तरह नहीं करता तो जहां प्रायः निर्बल होता है, वहां सारे शरीर का निर्बल और रोगी बना देता है ॥

## दीर्घ श्वास ॥

इसके लिये परमावश्यक है, अभ्यास करना चाहिये कि सदैव गहरा श्वास लेवें। गहरे श्वास लेने में वायु का बहुत संचार होगा, अतः रक्त भी अधिक शुद्ध होगा। खुली वायु में खड़े होकर अथवा बैठकर लगभग २ श्वास लें, कुछ देर वायु को अन्दर रखने दें फिर

बाहिर निकाल कर ज़रा राकजें, इसी प्रकार वा चार बार करें  
अत्युत्तम विधि है ॥

१२ मार्च १९४१ के रीव्यू आफ रीव्यूज़ में एक लेख था  
था, जिसका अनुवाद नीचे लिखा जाता है। "स्वास्थ्य तथा दीर्घायुष्य  
के लिये एक और दितकर बात व्यायाम अथवा अभ्यास है, जिस  
की ओर मैं अपने पाठकों की दृष्टि आकर्षित करता हूँ, जोकि इससे  
अथवा नष्ट, और यह नियमानुकूल सोच समझ कर गहरे श्वास  
लेने अथवा नाक के रास्ते उदर के अन्दर वायु पहुँचाने का अभ्यास  
है। पाठक में यह बहुत ही पुष्टिकारक व्यायाम है। इससे रुधिर  
में पूर्णतया आक्सीजन भरा आकर सारे शरीर में जीवन्मय रुधिर  
फिर जाता है, जोकि साधारण श्वास लेने से कदापि नहीं हो  
सकता। इस साधन से बुद्धि पर भी बहुत बड़ा प्रभाव पड़ता है।  
आम कल की घेबैन जिम्बगी के कारण घासनापें व उच्छेजनापें बढ़  
रही है और घर्षे छाती के भीतर अपूर्ण श्वास लेने के अभ्यास  
बढ़ रहे हैं। जिममें मनुष्य शरीर दिन प्रतिदिन निर्बल हो रहा है।  
गहरा श्वास उच्छेजनापों को घशी करने में विशिष्ट प्रभाव रखता है।  
यह इन उच्छेजनापों के प्रभाव को घश में करता हुआ सारे  
शरीर का शांति भय कर देता है। अतः गहरा श्वास लेने से  
स्वास्थ्य और आयु पर आतीरिक तथा आत्मिक दाना प्रकार का  
प्रभाव पहुँचता है। शांतिपूर्वक विचार करने तथा ध्यान करने के  
लिये भी यह एक प्रकार का सहायक हाता है, और जब तक तुम  
इस प्रकार से गहरे श्वास लेने हुए कुछ विचार करा ता हृदय को  
रूपरीबाग में भरपूर करने के लिये तय्यार रखता, जिसका पालन  
आप का कर्तव्य है। पाठक गद्य उस विधि के जानने के लिये उत्सुक  
होंगे सो धीत्रियोः—यातो पीठ क बज लेट जाओ और हाथों की  
मिद में पीड़े रखो, या लट्टे हा जाओ अथवा नीचे कर्पा का

अच्छी तरह पीछे हटाकर बैठ जाओ, नासिका द्वारा शनैः २ श्वास अन्दर की ओर लो, जब तक कि छाती और ग्रामाशय दोनों मधो प्रकार भरपूर न हो जायें, फिर इसी प्रकार धीरे २ श्वास को बाहर निकालो, जब तक कि छाती और ग्रामाशय दोनों खाली न हो जायें। इसको छः से १२ बार करो। दिन में दो बार अथवा आवश्यकता-नुसार न्यूनाधिक करो।

यह और इसी प्रकार के और छाती तथा फेफड़ों के व्यायाम निरोग्यता के लिये अत्यावश्यक हैं। सयो दिक् सिज इत्यादि रोग इन व्यायामों के अभ्यासियों के पास नहीं फटकते। छाती मजबूत होती है, फेफड़े पुष्ट होते हैं, दिक् को भ्रानन्द प्राप्त होता है। प्रायु और स्मरण शक्ति बढ़ती है। बुद्धि प्रखण्ड होती है। शरीर में शुक्ती प्राती है। इसके लिये निम्नलिखित विधान अच्छे हैं —

( १ ) सीधे खड़े हो, छाती भागे को निकली रहे, कंधे पीछे को मुके रह, लम्बे २ श्वास मरके अन्दर खिचो और फिर धीरे २ बाहिर निकाखो ॥

( २ ) चौकड़ी जगाकर बैठो, और श्वास खैचा, और जब छाती घायु से भर जाय किश्चित् मात्र भी और न समा सके तो कुछ देर तक श्वास को रोक रखो, बहुत लग न हा जाओ किन्तु अितनी देर तक आसानी से रोक सको और फिर बाहर निकाल दो और पुनः तत्काल भीतर ले जाओ ॥

( ३ ) गुवा का सुकेड कर न्यास को इकत्र करके सारा का सारा बाहर फेंकदो। और जब तक सहज में रख सको बाहर ही रोके रखो, पुनः शनैः २ अन्दर करजो, और इसी प्रकार किये जाओ ॥

( ४ ) मध्यर तीन की न्यार्ई श्वास को बाहर निकाखो और पदा रहने दो, और फिर नं० २ की न्यार्ई अन्दर खैचकर वहां यथा

सम्भव रख कर फिर न ३ की ध्यार बाहर निकालो । इस प्रकार तीन धार करा, और शनैः २ समय बढ़ाते जाओ, और तीस के स्थान में चार वा पाँच धार करना आरम्भ कर दो । उपरोक्त तीनों व्यायामों का नाम प्राणायाम है । कहा जाता है कि इस विधि से अहां स्वास्थ्य वृद्धि होती है, वहां दिज में धृष्ट तथा गन्धे विचार नहीं आते । और बिज सदा ईश्वर भक्ति में निमग्न हो जाता है । प्राचीन ऋषि लोग सारी ऐसी आवश्यक तथा क्षत्री बातों को जोकि स्वास्थ्य तथा दीर्घायुष्य के लिये परमोपयोगी होती थीं, धार्मिक ग्रंथों में इस लिये रख दिया करते थे, कि लोग इन को मूल न जाय । विदित हो कि इन व्यायामों को सावधानी पूर्वक अभ्यास करना चाहिये । व्यायाम समय प्राणायाम की ही धार ध्यान रहना चाहिये, हिलना जुलना नहीं चाहिये, नहीं तो उल्टा हानि की सम्भावना है ॥

( ५ ) खड़े हाकर नं० २ की तरह श्वास को रोकें, और फिर श्वास बन्द रखकर १५ वा २० पद तक चले और पुनः श्वास शनैः २ निकालें । बाजे चिकित्सकों का मत है, कि सैर करते समय जब तक चलते रहें यदि इन व्यायामों का अभ्यास किया जाय तो बड़ा ही शुण्य करता है । उपरोक्त व्यायामों से छाती बहुत बढ़ती है और स्वास्थ्य उन्नत होता है । लुकी तथा शीत वायु में इनका साधन करना उचित है, प्रातः काल सबसे उत्तम है ॥

### व्यायाम अथवा कसरत ॥

व्यायाम तथा कसरत एक पक्षी पक्षु है, जिससे आमाशय तथा फेफड़े दोनों निरोग और पुष्ट रहते हैं । अन्य बात तो यह है, कि काह मनुष्य दुनियाँ में स्वस्थ नहीं रहसकता जो व्यायाम नहीं करता ॥

व्यायाम सर्व रोगों की औपधि है ॥

व्यायाम अर्थात् वाजिश का नियमावली करना दीर्घायुष्य का देतु है, और यह दो भागों में विभक्त होसकता है, सैर और कसरत

धू कि सैर भी एक प्रकार का शारीरिक व्यायाम है, इस लिये इस में गिना जा सकता है ॥

पहिले संक्षिप्त रूप से सैर का वर्णन किया जाता है:—

इह्यामन्द तथा दीर्घायुष्य के लिये यह एक उपयोगी वस्तु है । सैर वह खीज है जो मनोरंजन का कारण होती है । भिन्न २ दृश्यों का देखना, खुली वायु का आनन्द, हरे भरे वृक्षों, पेड़बूटों तथा खेतों का विचित्र दृश्य निःसन्देह जादू का प्रभाव रखता है । जहाँ शरीर हिलते रहने तथा खुली हवा के अन्दर जाने के कारण शरीर उत्साहित होता है, वहाँ हृदय को भी बड़ी प्रसन्नता प्राप्त होती है, जिससे वह पुष्ट होता है इसी से ही आरोग्यता तथा आयु बढ़ती है । सैर करने से आमाशय भी बलको प्राप्त होता है । अठरान्नि प्रखलित होती है । शरीर तन्मूर्च्छा होता खजा जाता है । भ्रम प्रसंग पुष्ट होते हैं । और मनुष्य आने वाले विविध प्रकार के रोगों से बचा रहता है । ग्रामीण लोगों की अपेक्षा नगर निवासियों को सैर की अधिक आवश्यकता रहती है, क्योंकि इन विचारों को प्रायः सारा दिन गलियों की सड़ो, मरतूय तथा बद वायु कोही सेवन करना पड़ता है बाहिर की खुली, तथा ताजा हवा इनको मजा कहाँ नसीब । जो सैर करने निकले भी तो नगर से बाहिर निकलते ही आघ घण्टा लग गया, यकाम जरा प्रतीत हुई, अब आगे कौन जाये, समय भी थोड़ा मिलता है, घरके बहुत सारे काम आप करने हैं खलो मुद्द खखें । नगर निवासियो ! याद रखो ! कि नगर के गली कूचों में ही फिर फिरके और जरा बाहिर निकलते ही मुद्द आना सैर नहीं कहला सकता, माना कि आपके भंगो को थोड़ा बहुत हिलना पड़ा, परन्तु सैर का वास्तविक उद्देश्य पूरा नहीं हुआ । नगर के गली कूचों की वायु विविध विषों, गरब व गुषार, धुआँ नाखियों तथा पाखानों की दुर्गन्धि से मिली जाती है जिसे आप सारा दिन सेवन करते रहते हैं । दुर्गन्धता दिन प्रतिदिन बढ़ रही है । मुल मयदल पर लाजी के स्थान सुफेरी आ रही है यही

कारण है, कि तुम शीघ्र थक जाते हो परन्तु शनै २ खुजी वायु में जाने का स्वभाव बनाओ । तुम्हारा स्वास्थ्य बड़ेगा, और शीघ्र थक भी न जाया करोगे । क्योंकि शुद्ध वायु रक्त को शुद्ध और पवित्र कर देती है । दिन भर के विष को निकाल देती है । और शरीर को प्रसन्नता प्रदान करती है । सैर में दो बातों का ध्यान रक्खा जाता है, एक खुजी स्वास्थ्यप्रद वायु का भन्दर जाना, दूसरे शरीर का हिलना जुलना । अतः जिस प्रकार यह दो बातें पूरी हों वही सैर है । पैदल चलना सबसे अच्छा है । अश्वारी दूसरे वर्ज है, गाड़ी में सैर करना इतना अच्छा नहीं, क्योंकि यद्यपि एक उद्देश्य हवा का भन्दर जाना तो पूरा हो सकता है, परन्तु शरीर को हरकत नहीं होती । शरीर के हिलने जुलने से श्वान अरा जलवी २ आया करते हैं, जैसे कि हम अधिक वायु ले रहे हैं और गाड़ी में बैठ कर सैर करने की अपेक्षा अधिक तर तबुरस्त हो रहे हैं । दार्शनिकज पर सैर करना भी छोड़े पर सैर करने के बराबर है । एक विकाररक्त में बड़े अनुसन्धान के पीछे यह निश्चय किया है कि दार्शनिकज पर अधिकतर चढ़ने वालों को कोई ऐसा भोजन जिसमें नाइट रोजन का अंश अधिक हो खाना चाहिये । जिनको नेत्र रोग हो उन्हें दार्शनिकज पर सैर करना उचित नहीं, न ही दृश्य रोगियों को । रोगियों को गाड़ी में सैर करना ठीक है । जय कभी गाड़ी में यात्रा करो तब आपसी बैठक को बदलते रहना, कभी सीधा बैठे रहो कभी आधा जेट हुए, कभी एक ओर झुक कर, कभी दूसरी ओर झुक कर, जिस से थोड़ी बहुत हरकत हाती रहेगी, और एक ही प्रकार बैठे रहने से गाड़ी में जो दिक्काले लगते हैं और उनसे किन्ही राग के उत्पन्न होने का भय रहता है, बदलते रहने से यह भय नहीं रहता ॥

रात को सैर इस वास्ते निषेध है ।

कि रात का एक तो विविध प्रकार के दृश्य दृष्टि नाकर नहीं होते, जिससे मन को प्रसन्नता नहीं होती, दूसरे रोम कूप भी सर्दी के कारण मज्जी प्रकर नहीं जुलते, साथ ही वायु भी पैसी उत्तम नहीं

होती जैसी कि दिन की। रात को वागों में सैर करना सर्वथा निषिद्ध है, कारण यह कि तमाम वनस्पति रात को प्राकृतिक (जीवनदायक प्राणवायु) को भीतर लेते और कार्यात्मक एसिड गैस (विषैली वायु) को बाहर निकालते हैं जिस प्रकार मनुष्य श्वास लेता है, उसी प्रकार वृक्ष भी लेते हैं, मनुष्य व पशु अपनी जीवन देने वाली वायु को सर्वत्र भीतर लेते और विषैली वायु—कार्यात्मक एसिड गैस—को बाहर निकालते रहते हैं, परन्तु वृक्षों में यह नियम और प्रकार से है, वृक्ष जता वनस्पति आदि सद्य सूर्य के प्रकाश में विषैली वायु अर्थात् कार्यात्मक एसिड गैस को भीतर लेते हैं, और उसको शुद्ध करके अर्थात् उसमें से कार्बन को जिससे वह वायु विषैली बन रही थी, अपने भीतर रखकर शेष शुद्ध (स्वच्छ और) जीवन देने वाली वायु का बाहर निकाल देते हैं, यदि वृक्ष ससार पर न रहें तो ससार की शीघ्र समाप्ति होजाय, क्योंकि तमाम वायु विष से भर जाये, यह परमात्मा की दयालुता है कि उसने वृक्ष भी साथ २ उत्पन्न कर दिये, जो जीवन धारियों की शब्दी की हुई वायु को साफ कर देते हैं, परन्तु यही वृक्ष रात को कार्यात्मक एसिड गैस को बाहर करते हैं, इसी वास्ते तो

रात को वृक्षों के नीचे सोना निषेध है ॥

“पेट भर कर खाना खाकर सैर करना भी निषेध है, किसी डाक्टर का कथन है “जो भोजन खाकर दौड़ता है, वह मृत्यु के पीछे दौड़ता है” सैर करना इतना तो हानिकारक नहीं, परन्तु पाचनशक्ति को अक्षय्य विगाड़ता है, कारण यह कि पेट भर कर खाना खाने से शरीर की शक्ति उसको पाचन करने में लगी होती है, यदि उस समय चलोगे तो शक्ति के इधर उधर हो जाने के कारण खाना भली प्रकार न पचेगा, और अपाचन का कारण होगा। थोड़ा सा स्वादिष्ट भोजन खाकर सैर करना उत्तम है, स्मरण रहे कि भोजन के पश्चात् शनै २ फिरना हानिकारक नहीं प्रत्युक्त शुणकारी है, एक डाक्टर का कथन है :—



After dinner sleep a while,  
After supper walk a mile

अर्थात् दिन के खाने पश्चात् थोड़ा समय सो जाओ और रात्री का भोजन करने के पश्चात् १ मील सैर करो परन्तु भोजन करके सोना भी अच्छा नहीं और पेट भर कर भोजन के पश्चात् सैर भी उत्तम नहीं, इस कारण डाक्टर साहिब का यह अभिप्राय प्रतीत होता है कि दिन का भोजन करने के पश्चात् थोड़ा समय विश्राम करो और रात्री का भोजन करने के पश्चात् शनै शनै टहलो, इस स्थान पर इतना ध्यान कर देना आवश्यक प्रतीत होता है कि (भोजन के पश्चात् क्षेपों से प्रथम दूई करवट फिर बरि करवट क्षेपों ॥)

सैर में अकस्मात् सर्दी से बचना चाहिये ।

आप जानते हैं कि सैर करने से पसीना आता है, यह पसीना गर्मी के दिनों में तो अधिक होता है परन्तु सर्दी के दिनों में इतना याददा होता है कि प्रतीत नहीं होता, परन्तु निकलता अवश्य है, यह पसीना अचानक सर्दी लगाने से यदि रुक जाय तो कई रोग यथा दुर्ब, सन्निवृत्त, सर्दियों में नमोनियां बहुभूयभादि रोग पैदा हो जाते हैं, और स्वास्थ्य को बहुत हानि पहुंचती है, इस घाते सावधानी रखनी चाहिये कि अचानक सर्दी सैर करते २ म रुक जावे अधिकता हर हासत में हानि करता है और अत्याधिक रुक करना भी स्वास्थ्य को हानि कारक है, जिस प्रकार खाने और पीने शीघ्र आदि के घास्ते एक दू (मीमा) नियत करना कठिन है,

इसी प्रकार सैर के लिये भी सीमा नीयत करना कठिन बात है । जिस प्रकार खाने के लिये यह सीमा नियत हो सकती है, कि जब तृप्त हो जाओ तो दो चार प्रास की मूख रख कर बस कर देना चाहिये, इसी प्रकार सैर के लिये भी केवल यह सीमा हो सकती है, कि जब चित्त सैर से भर जावे अर्थात् भाप का हृदय प्रसन्न प्रतीत हो और तुम्हें कुछ थकान आन पड़े तो बस कर दो । परन्तु हमने बहुधा देखा है कि बाज मनुष्यों को गोड़ी देर खलने से ही थकान होने लग जाती है, और इस से भागे उस से भी अधिक दूरी पर वह खले जाय तो उन को तकलीफ नहीं होती । ऐसे मनुष्य मानो शीघ्र थक जाने के अभ्यासी होते हैं, उन को इस बात का ध्यान रखना चाहिये, कि जब चित्त उकताने लगे हृदय व्याकुल होने लगे, जम्हाइयाँ आदि आने लग जायँ उस समय सैर बन्द कर देना उचित है । सैर करते २ अचानक कभी ऐसा होता है, कि मुख का स्वाद बजल गया, मुख शुष्क होने लगा, और चित्त घबराने लगा और यदि थोड़ी देर और सैर जारी रफ़खा तो घमम होने लग जाती है । उस समय शीघ्र ही यह यत्न करना चाहिये कि चित्त को प्रसन्नता प्राप्त हो किसी स्वच्छ स्थान पर बैठ जाओ, जिस प्रकार तुम्हारा चित्त प्रसन्न हुआ करता है, उसी प्रकार से प्रसन्न करने का यत्न करो, क्योंकि यदि उस समय तुमने अपने चित्त को ठीक न कर लिया तो अथशय कोई न कोई रोग लग जायगा । मुझे याद है, कि एक बार मैं सैर करने के लिये नगर से बाहर निकला ही था कि मेरा चित्त थिगड़ गया उसी क्षण घर जोट आया, परन्तु आते २ मो घायु अपना प्रभाव कर गई । उस समय तभीअत इतनी खराब थी कि कुछ कहा नहीं जा सकता । यदि भूट पट सहीयत ठीक न हो जाती तो ठीक न होता, जब तुम सैर को आओ तो किसी मित्र को साथ लेते जाओ, नहीं तो चित्त प्रसन्न नहीं रहेगा । अन्य हैं यह मनुष्य जो अपनी स्त्रियों को सैर के लिये साथ ले जाते हैं । मेरा मतलब अंगरेजों से है । हमारे देश में भी यदि

यह प्रयोग हो जाय तो कोई हानि प्रतीत नहीं होती, 'निःसन्देह स्त्री क' अकेल घर से बाहर अपनी इच्छानुसार फिरते रहना सुरा है और पेसी स्त्रियों के आचार पर सन्देह भी हो सकता है, परन्तु जो अपने पति के साथ बाहर जावें, और अब जावें, पति अथवा भाई को साथ लेकर ही जावें, तो उन पर किसी प्रकार का सन्देह करना कौन सा न्याय है। यदि यह रीति भारतवर्ष में प्रचलित हो जाय तो नित्य प्रति स्त्रियों को जो रोग होते रहते हैं वह बहुत घटे जावें। जो गली कूचों की सड़ी और गंदी वायु खाते २ ही सारी वायु व्यतीत कर देती है वह कैसे निरोग रह सकती है और दीर्घायु प्राप्त कर सकती है। ग्रामीण स्त्रियें जिनको सहज ही सर का अर्द्धो अयसर मिष्ट जाता है, पेसी सुन्दर तथा बलवान होती है, कि शहर की वस वीस स्त्रियों को एक ही मार मगावें। इसके अतिरिक्त ग्रामीण स्त्रियों को प्रसूत समय इतना कष्ट नहीं होता जितना कि शहर की स्त्रियों को बहुधा हुआ करता है। नगरों में प्रसूत से बहुत सी स्त्रियें मर जाती हैं, गावों में पेसा बहुत ही कम जाता है। नगर निवासी स्त्रियों के मुख पीले, और ग्रामीण स्त्रियों के सेवे की न्योई आज होने हैं। नगर की स्त्रियें एक भोजन मर पैदाज बहुत कम चख सकती है, और ग्रामीण वश बाह्य कास चले जाना कई घात ही नहीं समझतीं। शहरों की स्त्रियें छाटी और ग्रामीण दीर्घागतों वाली होती है। शहरों की स्त्रियों में यदि एक को श्रुत सम्बन्धी राग है, तो दूसरी साम राग प्रस्त है परन्तु ग्रामीण स्त्रियों में यह रोग बहुत ही कम पाये जाते हैं। शहरों की स्त्रियों के प्रायः गर्मपात होते रहने हैं, परन्तु ग्रामीण स्त्रियों में कदाचित्त ही किसी ने पेसी दुर्घटना सुनी होगी। इन सब का कारण यह है, कि नगर निवासी स्त्रियों का शुद्ध तथा खुली वायु कमी प्राप्त नहीं होती न तो यह शारीरिक व्यायाम करती हैं और न ही किसी प्रकार का यह सर कर सकती हैं। मूल्हा, इत, और स्यापा, साय दिन क बैठने क स्थान है ॥

गरमियों में सैर सूर्योदय तथा अस्त के समय अच्छी है, परन्तु सर्दियों में यदि शीतल का अथवा सर्द मिज लगे तो उत्तम है।

सैर करने के अनन्तर यदि थोड़ा सा दूध अथवा मिठाई वा पेसी ही कोई और स्वादिष्ट वस्तु खाओ तो बहुत अच्छा है। सैर से आकर तत्काल स्नान करना अच्छा नहीं है, इस से भी बड़ी हानि होती है, जोकि सैर में अचानक सर्दी लग जाने से। और जिसका वर्णन पीछे हो चुका है ॥

बहुत शीघ्र चलना क्रोध का चिह्न है, और बहुत मन्द चलना रोग का, अतः साधारण पग उठाओ ॥

(जब तुम सैर को आओ तो पुस्तक आदि कुछ पढ़ने को न ले जाओ, क्योंकि जहाँ मार्ग चलते पढ़ना नेत्रों के लिये हानिकारक है, वहाँ सैर का पथोचित उद्देश्य भी सिद्ध नहीं होता। तुम विचार करते होगे कि तुम्हारा समय व्यर्थ गया, परन्तु याद रखो कि वह व्यर्थ नहीं हुआ, किन्तु तुम सैर करते २ आगे पढ़ने के लिये तय्यार हो रहे हो, और तुम्हारा मस्तिष्क दृष्ट पुष्ट हो रहा है) एक कारीगर को यदि कुन्द हथियार दिए जाए तो वह सारे दिन में भी इतना काम नहीं कर सकता, जितना कि एक तीक्ष्ण हथियारों वाला कारीगर दो चार घण्टे में कर सकता है। इसी प्रकार यदि आपकी दृष्टि आपकी स्मरणशक्ति और आपका स्वास्थ्य खराब है तो आप का सारे दिन का पढ़ना आपको कुछ गुण नहीं करेगा। अपने हथियारों को तेज रखो और फिर काम में लगो। सैर तुम्हारे स्वास्थ्य, तुम्हारा दृष्टि तथा स्मरणशक्ति के तेज करने में सहायक होगा। अतः इसको समय नष्ट न मानो, और सैर के समय सैर ही करो। मन एक बड़ी वज्रघाम शक्ति है, यदि सैर के समय तुम्हारा ध्यान सैर में नहीं है तो सैर तुम्हें वैसा बर्षव्य नहीं बना सकती। अतः जब तुम सैर को आओ तो पुस्तक आदि कुछ पढ़ने के लिये साथ न ले जाओ।

सैर के विषय में यह भी कह देना 'उचित' प्रतीत होता है कि जब खुली वायु में सैर किया जावे, तो उद्योग यह होना चाहिये, कि अधिकतर श्वास नाक के द्वारा ही लिया जाये; क्योंकि इससे प्राय बहुत से रोगों को जाम होता है, जैसा कि उरःक्षत और स्रय क रोगियों को तो विशेष कर यही शिक्षा है, कि जब यह सैर करें वह मुखको बन्द रखें, और नाक ठाग श्वास लें। हम फिर कहते हैं, कि

### व्यायाम

ऐसा सर्व हितकर नियम है कि सारे डाक्टर, सुसार मरके मल्ल रात दिन इसके मुख्य गाते रहते हैं। डाक्टर वैद्य तथा हकीम सारे क सारे इस पर सहमत हैं, कि व्यायाम स्वास्थ्य को स्थिर रखने, और वायु को बढ़ाने के लिये सबसे आवश्यक वस्तु है। जो मनुष्य व्यायाम नहीं करता वह कभी भी रोगों से सुरक्षित नहीं रह सकता। थोड़े दिन हुए मैंने एक अखबार में पढ़ा था कि एक पुण्य अमेरीका में हुआ है जिसकी सम्मति है कि व्यायाम कदापि नहीं करना चाहिये, जहाँ तक हो सके दिखना छुलना भी उचित नहीं है दिमागी काम कुछ करते रहना चाहिये। इससे वायु बढ़ती है, परन्तु इस अनोखी बात को कौन मान सकता है, जबकि कीकरसिंह और सैगडो जैसे मज्ज इस बात का प्रमाण दे रहे हैं, कि व्यायाम से बढ़कर पुष्ट और स्वास्थ्य बनाने काजा और कोई उत्तम योग नहीं, वैद्यक के सबसे माननीय ग्रन्थ सुसुत में लिखा है—

“व्यायवो नोपसर्पतिरिहं ह्युद्ग मुगाइय”

अर्थात् व्यायाम करने वाले मनुष्य के पास राग नहीं फटकता, क्योंकि वह उससे इस प्रकार डरते हैं जिस प्रकार सिंह से मृग। एक समय एक पंडित की स्त्री कुंए पर पानी भर रही थी कि एक वैद्य महाशय आगए और उस स्त्री से पानी मांगा, परन्तु स्त्री ने कुछ

परवाह न की इस पर वैद्यजी क्रोध मं प्रा गये और कहने लगे इस का वशता उस समय लूगा जय तेरा पति पीमार होगा । खी विचारी का बड़ी चिन्ता लग गई, और सारा वृत्तान्त अपने पति से आ-सुनाया । पंडित था बड़ा बुद्धिमान उसने उसी क्षण एक श्लोक ( जो सुमहरी अक्षरों में लिखकर सदा पास रखना चाहिये ) लिख दिया और कहा कि वैद्यजी को दे आओ, ज्योंही वैद्यजी ने उस श्लोक को पढ़ा आकर पंडित जी के पाशों पर गिर पड़ा । उस श्लोक का तात्पर्य यह है—

“वैद्य जी ( जो जाग अपने दीर्घ्य को व्यर्थ नहीं गधाते और जो सदा व्यायाम करते रहते हैं, उन का रोग और आप जैसे वैद्य नहीं डरा सकते )”

अतः पाठकगण ! इस बात को मनी प्रकार धृदयस्थ करें कि जो जोग व्यायाम नहीं करते वह कभी व्याधियों से बचे नहीं रह सकते । दीर्घायुष्य का सब से जरूरी परन्तु सब से सहज भेद यह है, कि हम नित्यम्प्रति व्यायाम किया करें, परन्तु हाँ—

### किस प्रकार व्यायाम सर्व रोगों का इलाज है

डाक्टर कोहनी साहिब जरमनी के एक प्रसिद्ध डाक्टर हैं उन्होंने एक मशहूर पुस्तक चिकित्सा विधि पर लिखी है, जो बीसियों धार रूप चुकी है, सब डाक्टरों ने उस को स्वीकार किया है ।

डाक्टर साहिब का कथन है, कि ससार म केवल एक रोग है अतः इस की चिकित्सा भी एक ही प्रकार की होनी चाहिये ।

डाक्टर जी कहते हैं कि जितने रोग हैं वह सब एक ही रोग के विविध नाम हैं, जोकि रूपों और विविध रूपों में प्रगट होते हैं अतः उन रूपों के कारण ही उन के सिद्ध नाम नियत किये गए हैं वास्तव में वह एक है, उस का कारण एक है, और उस की चिकित्सा भी एक है, जैसा कि वह लिखते हैं ।

“अब हमका विचारना चाहिये कि शरीर म किस प्रकार के कर्म

से गढ़ बढ़ उत्पन्न होती है जो मात्रम रुचि के विरुद्ध शरीर में पहुँचा उस को प्रकृति (निरुद्ध आन बाहर निकालने का यत्न करती है, चाहे पुरीष के द्वारा, चाहे घमन द्वारा, अथवा किसी अन्य प्रकार से। सारांश यह कि यदि यह अरुचि से खाया हुआ भोजन वज्र पूर्वक नहीं रोका जाता तो नियत समय से पहले जरूर निकल जाता है, और साथ ही दूसर आहार को भी हजम होने से पहले ही ल जाता है। नहीं तो इस प्रकार प्रकृति विरुद्ध और अप्रयुक्तता बने हुए भोजन के अंश अन्तर्द्वियों में पहुँचते हैं, और इस वशा में पाचन पूरी तरह नहीं हो सकता, ऐसे अंश प्रायः स्वभाविक ही स्वमेय निकल जाते हैं, और यदि काद अंश रुचिर के साथ मिल भी जाय तो अकाल जुदा हो जाता है।

“ यहाँ तक ता काद हानि नहीं होती, परन्तु मन्द भाग्य से प्राकृतिक नियमों का विरोध सर्वदा होता रहता है और पुनः २ किन्तु नित्य प्रति किया जाता है। शरीर अपना काध्य करने में अस्मर्थ हो जाता है। दूषित पदार्थ पहले २ आमाशय के रस्ती के निकट इकट्ठे होते हैं दिनों दिन इस दूषित पदार्थ को मात्रा बढ़ती जाती है। अथ यदि यह पदार्थ बाहर न निकला तो नीच ऊपर फैलता है, और शरीर के सब अङ्गों में प्रवेश करने लगता है, बड़ी नाज्जी से यह सिर और अथ अङ्गों की ओर जाता है, यहाँ तक कि शरीर की सीमा तक ही जाकर रुकता है फिर शरीर इस को सह पर जान का यत्न करता है, परन्तु उसे कुछ काल तक कृत कार्थता नहीं होती, जब यह वशा हो जाती है, तो शरीर से पसीना श्याधिक निकलना आरम्भ हो जाता है, और यह पहले शरीर की सीमा पर प्रगट होता है यथा, पात्रों से पसीना निकलना और इस से शरीर को सुख मिलता है। अथपि इस के विषय में लोगों का मिथ २ मत है। पसीना निकलना भी मानों राग विशेष का चिन्ह है, परन्तु इसे उचित उपायों से रोकने से भी शरीर में गढ़ बढ़ी

और अधिक हो जाती है, उभारने वाले कारण (Exciting cause) यथा सरदी का जगना, कोई कठिन क्रिया वा वाहक चोट अथवा किसी प्रकार के और कारण इस मज को शरीर की सीमा से फिर उसी रस्ते वापस ले जाते हैं, जिस से वह आया था। जोड़ों पर पहुँच कर वह मज प्रायः रुक जाता है, और इस तरह शरीर में शोथ पैदा हो जाती है, और यह जोड़ों के निकट ही हुआ करती है, जैसा कि हम गटिया की दशा में देखते हैं। वह सारे अङ्ग जिन म दूषित मज रुक जाता है अपने स्वाभाविक कार्य को मही प्रकार निवाह नहीं सकते, रुधिर का चञ्चलता बन्द हो जाता है, जिस का परिणाम यह होता है, कि शरीर का पोषण ठीक नहीं हो सकता। बिन अंगों पर अधिक दबाव पड़ता है, वह सरद (ठ्यड़े) हो जाते हैं, और फिर उन को गरम करना एक कठिन काम हो जाता है, और यह सरदी पहले हाथ पाओं पर और फिर सारे शरीर पर फैल जाती है, परन्तु इस के साथ २ दूषित मज शरीर की वाहक घनावट में भी परिवर्तन पैदा कर देता है, और यह एक ऐसी साधारण बात है, कि बहुत से मनुष्य इस परिवर्तन का अनुभव नहीं कर सकते, परन्तु इन की बाहरी लक्षणाओं से पता लग सकता है कि शरीर में मज (मवाद) जमा है ॥

“ इस उपरोक्त विषय ही से ग्रथ कर्ता ने मुख क्रांति को दंष्ट्र कर ही सारे रोगों के जान खेने की योग्यता प्राप्त कर ली है। क्योंकि मुखमण्डल तथा ग्रीवा में रोगों के होने से छोटे २ परिवर्तन ( यद्यपि उनको पहिचानने में बड़े सोच विचार की आवश्यकता पड़ती है ) प्रतीत हो सकते हैं ॥

“ यहा स्वास्थ्य की परीक्षा पर आपका ध्यान आर्कषण किया जाता है, जब इस पूर्वोक्त परीक्षा से यह सिद्ध होजाय कि स्वास्थ्य अपनी ठीक दशा पर है, तो जान खेना चाहिये, कि भोजन खे जाने वाली मांजी तथा कुज शरीर में कोई गदा पदार्थ नहीं है। क्योंकि



कि सारे शरीर में संचार होने से पूर्व भोजन नाज़ी में ही यह गंदा मादा प्रवेश करता है। यदि बस पूर्वोक्त परीक्षा से यह पता लगे कि स्वास्थ्य ठीक नहीं तो पहला काम यह होना चाहिए कि हम पता लगायें कि शरीर में कितना दूषित मादा एकत्र हुआ है।

“यद्युद्या शरीर पर इतने बड़े शाय हो जाते हैं, जो प्रत्येक प्रभुप को मजर धा सकते हैं, जैसे फोड़े, फुसियां, यंत्रि हम आन्तरिक शरीर को शुद्ध और साफ कर सकें, तो यह फोड़े फुसियां स्वयंमेव नष्ट हो जाते हैं, यदि कोई छत्रिम उपाय शय्य इत्यादिक करता धाय तो इससे शरीर को हानि पहुंचती है क्योंकि जो मादा (पदार्थ) अन्दर एकठा होगया था, वह शरीर के सब अङ्गों में फैलता है और जो शरीर मुखाद से भरपूर है वह निश्चय रूप्य है, और कितना अधिक बीमार है इतना ही अधिक मुखाद उम में मौजूद है गवा मखाद आवश्यक है कि और मुखाद पैदा करे। और यह वाहक कार्यों पर निर्भर है कि वह कब बढ़ता है श्रुत परिवर्तन से धा भोजन से अथवा किन्नी और कारण से मुखाद एकठा होने लगता है। यदि शरीर में अथवा उसके किसी अंग म दूषित मादा अधिक हो तो वह, सार शरीर में धा उसके किसी बहुत बड़े मंग में फैल जाता है। यह रूप्य पैदा करता है, जो सारे शरीर पर फैल जाती है, यह यही वृक्षरूठ होती है जिसे साधारणतय ज्यर कहा जाता है मुखाद के एकठा हाते समय शरीर वाहक मादा का बाहर निकालने का यत्न करने में अपनी सारी शक्ति लगाता है, खराब मादा फँकन के लिए शरीर के यत्न का नाम ज्यर है अथ हर एक कठिन ज्यर स्वास्थ्य की पुनः प्राप्ति के लिए एक प्रयत्न है, जो मादे के एकठे हान से पैदा होती है, सारे (acute) रोगों का यही कारण है, इससे सिद्ध होता है कि ज्यर स्वयंमेव हट जाना चाहिये जय मादा बाहर हाजाय, और यही व्याभाविक उपाय है। यदि यह छत्रिम उपायों से दयाया जाय धा गदा मादा शरीर में बना रहता है, और शरीर का दुःसाध्य रोगों का चिकार बनाता है।

“प्रिय पाठकगण ! क्या आपने कभी इस बात का विचार किया है, आपका एक मित्र ता यह कहता है, कि मैं अपने पिछले ज्वर से, विमुक्त होकर पहले से कहीं अधिक स्वस्थ हो गया हूँ, और दूसरा कहता है कि मुझे पिछली बीमारी के पीछे कोई न कोई व्याधि लगी ही रहती है। अथवा आपका इन दोनों परस्पर विरोधी दशाओं के सम्झने में कोई कठिनता न रहेगी। पहली दशा में तो ज्वर मुवादा को बाहर निकालने में कृतकार्य हुआ है, और दूसरी दशा में वह अपने इस काम में सफलता प्राप्त नहीं कर सका।

“उष्णता के धातुक चिह्नों के कारण इसके भिन्न २ नाम पड़ गये हैं। और इसमें वह सब रोग भी सम्मिलित हैं जो विशेष कर बालकों को होते हैं जैसे शीतला, खसरा, और मोति भरा आदि। विपूचिका मरोड़ और सन्निपातक ज्वर भी इसी प्रकार के रोग हैं ॥

“जैसा कि हमने पहले घणन किया इन सबका कारण एक ही होता है। और इनका मेद केवल अधिकतर वाह्य दशाओं पर तथा इस मादा के जो नाखियों में भर जाता है न्यूनार्धिक होमे पर निर्भर होता है। प्रायः बलवान मनुष्यों की दशा में यह हाता है कि शरीर के केवल थोड़े से भाग से मादा को निकालने पर वह ज्वर से बचे रहते हैं, और अपने स्वास्थ्य के अञ्छा होने पर बड़ा गर्व किया करते हैं क्योंकि उनको दूषित मादा के दशाओं से पहिले पहिल कोई तकलीफ नहीं होती। अतः में उनकी हाजत भी उन रोगियों की सी होजाती है, जिसका ज्वर औपधियों द्वारा दबाया जाता है। हाते होते दुःखदायी दशा होजाता है, जैसे शिरः शूल खांसी, दन्त पीड़ा, मामो सारा जीवन दूमर प्रतीत होने लग जाता है। और यह कुछ दिनों दिन असह्य होता जाता है। शरीर के कई अंग निवज हो जाते हैं, बाल या ता श्वेत हो जाते हैं, या गिर जाते हैं। दान्त खराब हो जाते हैं नेत्र तथा कान अपनार कर्म करने को अस्मर्थ होजाते हैं, अथवा सर्वथा निफस्मे हो जाते हैं, शरीर के वह जोड़ जहाँ मादा अधिक इकट्ठा

होता है, ठण्डे हाजाते हैं और पीड़ा होने लग जाती है। पाचन शक्ति बिगड़ जाती है, कभी कोष्ठबद्धता कभी अतिसार, मुखाव के इकट्टा होते रहने के दिनों में अन्तर्द्वियों पर उष्णता फैल जाती है, और आमाशय की म्लिच्छी को शोषन करके कब्ज पैदा कर देती है।

“ इसके अनन्तर जा और रोग होते हैं उन सबके नाम लिखना विस्तार से स्वाजी नहीं और न ही कुछ उसका लाभ है इसलिये यहाँ केवल हम फेफड़ों की प्रसिद्ध और असाध्य उपाधियों के नाम तथा उनके कारणों का वर्णन करते हैं।

“ फेफड़े बूखे अंगों की भाँति उसी समय रोगी होते हैं जब इनपर इकट्टे हुए २ मादा का व्याप पड़ता है, और उनका विनाश उस समय आरम्भ होता है, जब फिर घापिस जाता है। यह मादा आमाशय से आरम्भ होकर फेफड़ों की ओर फैलता है, और फेफड़े के अन्तिम भाग अर्थात् कन्धे के नीचे पहुँच कर ठहर जाता है, यहाँ से आगे नहीं आसकता, इसलिये फेफड़ों के सिरों पर इकट्टा होकर उनका विनाश का कारण होता है, इसी का नाम तपेदिक (स्य) है।

अब जबकि आपका ज्ञान हो चुका, कि सर्व रोग एक गधे पदाय के कारण ही उत्पन्न होते हैं, तो यह जान लेना कठिन नहीं है, कि व्यायाम इन सब का एक मात्र उपाय है। व्यायाम के द्वारा रामरूप खुलते हैं, रक्त का सञ्चालन अजदी २ हाता है, और किसी भी प्रकार का मादा चाहे वह कहीं हा पत्नीने के राह निकल जाता है।

मुफ्त उल्लेख यूनाबी की एक प्रमाणिक पुस्तकमें लिखा है —  
 “जा घस्तु खाई जाती है, वह सारी की सारी गरीर का भ्रम नहीं बन जाती किन्तु उसमें से कुछ २ अंग बच रहता है, और यह स्पष्ट ही है कि यदि यह श्रेय जा प्रत्येक विपाक से बचता है यदि न निकाला जाये और न पचे और वैसा ही या रहता कुछ बाज के पीछे बिहार

उत्पन्न करेगा, दुर्गन्धित होगा तथा अन्तरीय रोग उत्पन्न करेगा, यदि मात्रा में अधिक होगा, तो दोषाधिक्य के रोग पैदा करेगा और यदि साधही गढ़ा होगा, तो प्रकृति में विगाह डाल देगा। यदि किसी विशेष अंग पर पड़ेगा तो राध उत्पन्न करेगा और ज्वर। इसी मात्रा का अंश जीवन शक्ति को क्षीण करेगा। अतः सावधान रहना चाहिये, कि यह मात्रा इकट्ठा ही न हो, और यह सावधानी व्यायाम है। इसलिये यद्यपि प्रकृति का यह स्वभाव है कि सर्वत्र शेषमूल को दूर करने में लगी रहे, परन्तु गति बिना ऐसा नहीं कर सकती।

(परन्तु अंश किय जा सकता है, कि अमन तथा विरेचन आदिसे भी थोड़े २ काल के अनन्तर शासन हो सकता है, जिसका उत्तर योग्य प्रत्यक्षता इस प्रकार देता है ॥ )

परन्तु अमन विरेचन से श्रेय मात्रा का निराकरण और यह भी चाहे २ समय पश्चात् शक्तियों का निर्धन करना है इस लिए वह औषधियाँ जो इस गदे मुष्माद का अन्दर से निकालें या शापण करें बिना विष की मिजाज के नहीं होतीं। इसप्रकार शोधन से दृढ़ धातु भी अशुभ निकल जाता है और यह भी हो सकता है कि ऐसा वायु बाहिर निकले जिसको निकलना नहीं चाहिये।

‘मुकरात का कथन है — ‘और यह भी सम्भव है कि औषधि देने में कोई भूल होजाय, और उस से राग अधिक होजाये जैसा कि अफजातून एक स्थान में लिखता है “रेचक औषधी का पिजाना अंधेरे में तीर चलाने की न्याई है जो कभी ठीक बैठता है, और कभी खाशी जाता है”।

प्रकृति की वास्तविक दशा और औषधियों का प्रभाव बहुत अन्वेषण के पश्चात् निर्धारित किया गया है और यह निश्चय है कि कविन शय मूल को जमा होने से रोकने के लिये —

व्यायाम से उत्तम कोई दूसरी वस्तु नहीं है ।

इस खिये कि विना कष्ट यह मज को पचा देता है और प्रकृति का सहायक है ॥

बृहली सेनाका कथन है, कि जो मनुष्य नियमानुसूल व्यायाम कर सकता है, वह समस्त औषधियों से पृथक् है और व्यायाम न करने वाला प्रायः सय राग न प्रस्त हो जाता है ॥

करशी का कथन है—कि व्यायाम को परित्याग कर देने से शक्तियां क्षीण हो जाती हैं। और व्यायाम से जाम बहुत है, केवल चाहे ही यहां वर्णन किये गये हैं। यह भ्रामाशय के राग की घृर करता है और अठरागि का प्रज्वलित करता है और संधियों ( जोड़ों ) को पुष्ट करना है, मज को पचा देता है और रोमकूपों को खोज देता है ” ।

देखिये सुभुत न संक्षिप रीति से इस प्रकार व्यायाम के लाभों का वर्णन किया गया है मानो सागर को गागर ( घट ) में भर दिया गया है । उन श्लोकों को अथ सदित नीचे उद्धृत करता हूँ ।

शरीरोपचयः कांतिर्गाभाणा सुषिभकता ।

धीमांभित्वमनालस्य स्थिरत्व लाघव मृजा ॥

श्रमकमपिपासोप्याशीवादीनां सहिष्णुता ।

आरोग्य चापि परम व्यायामादुपजायते ॥

न चास्ति सदृश तेन किंचित्स्यौल्यापकर्षणम् ।

न च व्यायामिन मर्त्य मर्दयस्यस्योभयात् ॥

न चै न सहस्राक्रम्य जरा समीपरोक्षति ।

स्थितीभ्रमनि मांस च व्यायामामिभ्रतस्यच ॥

वयोरूपं गुणैर्हीनमपि कुर्यात्सुदर्शनम् ।  
 व्यायामं कुर्वतो नित्यं विरुद्धमपि भोजनम् ॥  
 विदग्धमविदग्धं वा निर्दोषं परिपश्यते ।  
 व्यायामोहि सदा पथ्यो बलिना स्निग्धं भोजिनाम् ।  
 सच शीते वसते च तेषां पथ्यतमः स्मृतः ॥

### भावार्थ

(१) व्यायाम से शरीर बढ़ता है, सौन्दर्यता अधिक हाती है, अंग सुडौल बनते हैं, अधिक मोटे को पतला, और अधिक पतले को मोटा बनाने का यदि कोई उपाय है, तो केवल यही व्यायाम है। शरीर को सुडौल बनाना, व्यायाम का प्रथम कार्य है, सौन्दर्य, नीरोग्यता तथा सुडौलपन का दूसरा नाम है। व्यायाम से सौन्दर्य दिनों दिन बढ़ता है, जिनके मुख मलीन रहते थे केवल छै मास के जगातार व्यायाम से उनके मुखमण्डल चमकते हुए हमने अपनी आँखों देखे हैं। जावश्यकता व्यायाम करने वाले के अतिरिक्त और किसी के चेहरे पर नहीं आत्मकृती। व्यायाम करने से अठरागि तेज हाती है, और जैसा कि मैं पहिले लिख चुका हूँ नीरोग्यता बहुधा आमाशय तथा अठरागि के ठीक होने पर निर्भर है। यदि कोई भी रोग हो आप उसमें अवश्य आमाशय में कुछ न कुछ स्रवाची देखेंगे। आमाशय की शक्ति को ठीक रखने के लिये जैसा कि और बहुत से छोटे २ नियमों का होना आवश्यक है जिनका मैं वर्णन कर चुका हूँ, वैसा व्यायाम का होना भी परमावश्यक है।

मन्दाग्नि के लिये मूल्यरहित परन्तु बहुमूल्य जुसला व्यायाम है। घरजिश करने वाले मन्दाग्नि की पिकायत करते बहुत ही कम देखेंगे व्यायाम आत्मस्य का परम शत्रु है अर्थात् व्यायाम और आत्मस्य एक समय एकही स्थान में एकट्टे नहीं रह सकते। व्यायाम करने

वाजा हर एक काम को प्रसन्नता पूर्वक बड़ी जल्दी कर सकता है। यही खोग प्रायः जलते हुए मकानों तथा झूठे हुए मनुष्यों का यखाते देख गये हैं। कसरत करने से शरीर पुष्ट होता है और भारी से भारी शाय्य करने के योग्य बन जाता है। आश्चर्य तो यह है कि कसरती का शरीर ता पुष्टी और थोड़ा मोटी होजाती है परन्तु वस्तुतः हजका फुजका होता है । व्यायाम करने से सार शोष समाप्त रहते हैं । रोग किसी शोष के न्यूनाधिक होने से हो जाता है। व्यायाम बड़े दुबे कुपित शोष को घटाने तथा घटे हुए को बढ़ाने का सर्वोत्तम उपाय है । समग्र राग वात, पित्त कफ के घटने बढ़ने से उत्पन्न होते हैं। अतः यह कहना कि "व्यायाम मीरोम्यता की नींव है तथा सर्व रोग विनाशक है अनुचित नहीं है, और आयुत सैयदा का यह कथन कि "सार रागों की चिकित्सा केवल व्यायाम से की जा सकती है" कदाचित् अशुद्ध नहीं प्रतीत होता । मानों इस एक श्लोक में अपि निम्न लिखित गुण वर्णन करते हैं । (१) व्यायाम से शरीर बढ़ता है (२) सौन्दर्य में वृद्धि होती है (३) शरीर सुदौल होता है (४) अउर्याग्नि बढ़ती है । (५) आलस्य का नाश होता है (६) शरीर पुष्ट तथा हजका फुजका बनता है और (७) कुपित शोषों की दृष्टी जाती है ।

व्याख्या श्लोक २—इस श्लोक में धन्वन्तरी जी व्यायाम के निम्न लिखित गुण वर्णित करते हैं ।

व्यायाम के करते रहने से (१) परिश्रम करने का स्वभाव हो जाता है (२) थकाघट कमी पास नहीं आती (३) शीतोष्ण इत्यादि व्याधि सहन करने की सामर्थ्य हो जाती है (४) और रोग कमी निकट नहीं फटवता ।

सारी व्याधियों का एक मात्र परन्तु सर्वोत्तम उपाय व्यायाम है । किसी ने क्या सब कहा है कि सरदी के दिनों में एक व्यायाम करने वाले और एक दूसरे आराम की हावत का, देखो तो

स्पष्ट विदित हो जायगा कि व्यायाम करना कितना आवश्यक है। घरजिंश करने वाला जहाँ प्रसन्नता पृथक् अपना काम काज कर रहा है वहाँ घरजिंश न करने वाला तरदी से सुकड़ रहा है। आश्चर्य तो यह है कि व्यायाम करने से केवल सरदी के सहम करने की शक्ति नहीं आती परन्तु गरमी भेजने की सामर्थ्य भी हो जाती है। रोगों का सामना केवल कसरती ही कर सकता है। प्रथम तो, उसके पास आते ही डरते हैं और इश्वर न करे यदि आ भी आवे तो कसरती उनका ऐसा सामना करता है कि इनका अपना सा मुँह लेकर पीड़ हटना पड़ता है। मेरे एक मित्र जीर्णज्वर से बीमार हो गए, डाक्टर सलाह दे बैठे, ऐसे बड़े समय में जब उन्हें घरजिंश के बिना कोई अपना सहायक प्रतीत न हुआ तो आपन नियमानुकूल व्यायाम करना आरम्भ कर दिया। आज इश्वर की दया से बीरोग भले खगे दृष्ट पुत्र देखने में आते हैं।

विशेष गुण व्यायाम करने में यह है कि व्यायाम करने वाला कभी थकता नहीं जा कि हमारे सांसारिक कल्याण के लिये परम वश्यक है। पर यदि तुम चाहते हो कि सरदी गरमी तुम्हें न सता सके तुम पर वषाह बीमारियाँ आक्रमण न कर सकें, तुमको काम करने से कभी थकावट न हो, तुम सदा स्वास्थ्यपूर्वक रहा और तुम्हें कोई व्याधि भी न सता सके, तुम्हें परिश्रम करने की सामर्थ्य प्राप्त हो

## तो व्यायाम किया करो

जा बीर्घायुष्य का सपत्ने आवश्यक और सबसे सुगम भेद है।

व्याख्या श्लोक ३—शरीर व अधिष मोटापन को दूर करने के लिये व्यायाम से बढ़कर और कोई औपधि ही नहीं है। कसरती आदमी से इसके शत्रु सदा डरने रहते हैं और उसे दुःख द नहीं सकते। कहते हैं कि एक राजपुत्र जो व्यायाम नहीं किया करता



था दिनों दिन उसका शरीर मोटा आलसी और निहर्मा हाता चला जाता था। हकीम बहुतेरा यत्न करते परन्तु कोई भी उसे अच्छा न कर सका। एक हकीम जी आफर कहने लगे फी मैं जावू बर्खा और १५ दिन के अन्दर ही अन्दर आप तन्दुरुस्त हा जावेंगे। राजपुत्र ने स्वीकार कर लिया। हकीम जी ने एक कोमल राशमी कपड़े में दा सेर छोटा बन्द करके उसे अच्छी तरह सजा कर राजपुत्र को दिया और कहा कि अमुक बाग के चारों ओर राज एक घासकर लगाया कीजिये। राज पुत्र ने इसको जावू समझ कर वैसा ही किया और यह देखकर उसे बड़ा आश्चर्य्य हुआ कि १५ दिन के बाद उसकी और ही वशा होगई, तब तो हकीम जी ने सब मद्द वता दिया कि यह व्यायाम ही है जो आलसी मनुष्य को उधसी, और भई च सुदौर्ज सुन्दर, और बीमार से तन्दुरुस्त बना देता है। अत इस व्यायाम को कभी भी नहीं छोड़ना चाहिये। क्योंकि 'बेकन' का कथन है, कि "आराम्यता बध्म व्यायाम पर निर्भर है"।

व्याख्या श्लोक ४—कसरत करने वाले मनुष्य को बुढ़ापा जल्दी नहीं आसकता। कसरती का शरीर, मांस तथा चमड़ा पुष्ट हाता है। जो लोग बुढ़ापे की तकलीफों से बचना चाहते हैं उनके लिये व्यायाम से बढ़कर कोई औपधि नहीं। जिन लोगों ने व्यायाम का अपना सहचर बनाया है वह बुढ़ापे में तन्दुरुस्त, मजबूत, और कांतिधान दृष्टि आते हैं, अर्हा कि दूसरे जीते हुए मृतप्राय प्रतीत हात हैं उनके लिये बुढ़ापे का एक २ स्रण दुखदायी हाता है। यदि बुढ़ाप की तकलीफ से बचना चाहते हो माना बुढ़ापा आया ही नहीं ता व्यायाम किया करा। परंजिह कोनिया से कम नहीं है। व्यायाम को न करने वाले पहिल ही बूढ़े होकर नाना प्रकार के दुखों में पड़ते हैं।

व्याख्या श्लोक ५—जा मनुष्य सौन्दर्यरहित तथा शूरत्य

( बहादुरी ) और धीयन हीन हो उसको व्यायाम सुन्दर व युष्क बना देता है ।

व्याख्या श्लोक ६—व्यायामी पुरुष का गरिष्ठ जला हुआ तथा कच्चा इत्यादिवाहे कैसा ही खराब भोजन क्यों न हो हज़म हो जाता है और कुछ हानि नहीं पहुंचाता ।

व्यायामी मनुष्य को आमाशय की शिकायत करते कभी नहीं सुनगे । जैसाकि मैं पूर्व सिद्ध कर चुका हूँ आमाशय का तन्दुरुस्त रहना तन्दुरुस्ती और हीघायुष्य का भेद है और व्यायाम आमाशय का तन्दुरुस्त रखने का उपाय है । पस व्यायाम सर्व्व करना चाहिये । जिन खोंगों का धायमी कृष्ण की शिकायत रहती है, जिनका मदाग्नि का राग है जिन्हें बवहसमी के दस्त आते हैं उन सर्व्व महाशयों को स्मरण रखना चाहिये कि उनके लिए सारी औषधियों से बच कर एक मात्र व्यायाम ही औषधि है ।

प्रिष्ट भाजन खाने वालों का आवश्यक व्यायाम करना चाहिये । वृक्षरों के कजर्षी, सदा लेटे रहने के स्वभाव वाले अमीरों, रात दिन बैठे रहने वाले दुकानदारा और आरामतलब बाबुओं का सदा व्यायाम व ध्यान रखना चाहिये । जो स्त्रियां घर का काम काज ही नहीं करती उनका याद रखना चाहिए कि वह सदा बीमार रहेंगी, प्रसव काल में बठिन २ यस्त्रणां उठापंगी और संभव है कि मृत्यु को भी प्राप्त हो जाय, इसलिये स्त्रियों को भी थोड़ी बहुत कसरत करते रहना चाहिये । स्त्रियों के लिए घड़ी पीसना, चर्खा काटना, घर का काम काज स्वयमेव करना, धेजल बजना, अच्छे व्यायाम हैं इनके अतिरिक्त यदि काह और प्रयत्न कर लें तो भी अच्छा है परन्तु व्यायाम अवश्य करें । जिस समय स्त्रियां घरों में व्यायाम करना आरम्भ करवेंगी, गृहस्थ के सर्व्व क्लेश मिट जायेंगे । मनुष्यों का धपना २ आवश्यक कर्तव्य समझना चाहिय कि वह स्त्रियां व ।

और अगले दिन एक भी नहीं। शुरु शुरूअलीसीना का कबन है—  
 " कि यदि व्यायाम समता पूर्वक यथेच्छ और यथोचित समय पर  
 किया जाय तो सर्वोपायों से लाभदायक हो सकता है, परन्तु जिस  
 व्यायाम को समता पूर्वक न किया जाय वह दुर्बलता तथा शक्ति  
 हीनता का कारण होती है (२) व्यायाम से व्यायाम का वास्तविक  
 लाभ उठाने के लिये यह उचित है कि व्यायाम दिन लगा कर किया  
 जावे। मिस्टर सैयडी लिखता है " कि, यदि तुमन मन की शक्ति  
 बढ़ाजी है तो बैठे २ सयदा व्यायाम कर सकते हो। सड़क फूटने वाले  
 सारा विन मानों व्यायाम ही करते रहते हैं परन्तु वह एक दूसरे की  
 अपेक्षा ऐसे पुए नहीं होते जैसा कि होना चाहिये, कारण यह कि  
 उनका सड़क का फूटना इस अभिप्राय से नहीं होता कि वह बल  
 और स्वास्थ्य प्राप्त कर रहे हैं किन्तु यह उदर पूर्ति के लिये पल्लु कर  
 रहे हैं। इन पर भी वह धरजिग न करने वालों से तबुखस्त और  
 ताकतवर हाते हैं क्योंकि धरजिग अपना गुस तो अवश्य करती है।  
 यदि इनके साथ मन की शक्ति भी होती तो पस फिर क्या था। सैयडा  
 कहता है, " कि एक मनुष्य जा दिल के साथ धरजिग करता है  
 उसकी छोड़ी बहुत धरजिग भी उसका अधिक तम्बुखस्त और मजबूत  
 बनाती है उस व्यक्ति की अपेक्षा जो धरजिग तो बहुत करता है परन्तु  
 दिल में नहीं करता, जिम अंग को धरजिग करे दिल भी साथ ही  
 साथ अनुमय करे कि अमुक अङ्ग बल प्राप्त कर रहा है इस समय  
 पढ़े सुकें रहे हैं " ॥

व्यायाम का विशेष समय नियत नहीं किया जासकता।

जा एक व्यक्ति के हाजात केअनुसार हा बही होसकता है।  
 प्रातःकाल की वायु सैयम अत्यन्त स्वाभ्य प्रदायक है इसलिये  
 उचित समय अधिकतर प्रातः काल ही है और यह भी सूर्योदय  
 के पहिले २ परन्तु मुफरहुजाकदुब में लिखा है, कि बसन्त  
 ऋतु में मध्याह्न, शीष्मऋतु में प्रातःकाल अथवा सायकाल और  
 शरदऋतु में तीसरे प्रहर को उत्तम है ॥

भोजनाश्वर व्यायाम नहीं करना चाहिये और न ही उस समय जबकि भूक जग रही हो। भूक जगे हुए व्यायाम करना निन्दित है जैसा कि बृषज्जी सीना लिखते हैं कि भूक जगे व्यायाम करने से उस समय व्यायाम करना अच्छा है कि पेट भरा हो।

हकीम बुक्रात की सम्मति है कि जब भूक जगी हो कभी भी व्यायाम न करे, व्यायाम के लिये सर्वोत्तम समय यह है जब कि भ्रामाशय भोजन को पचा कर अन्तर्द्रियों में भेजदे अथवा अभी घोड़ा शेष हो।

व्यायाम-सदा खुले वायु न करना चाहिये। बन्द वायु में व्यायाम करने से उत्तम तथा शुद्ध वायु पूरी मात्रा में अन्दर नहीं जा सकती। हमारा जीवन जैसा कि मैं लिख चुका हूँ आक्सीजन (वायुप्रद) वायु पर निर्भर है। जिस समय हम सांस लेते हैं आक्सीजन वायु हमारे फेफड़ों में आकर सारे शरीर में दौरा करके आप हुए और इस प्रकार वृद्धि हुए २ रुधिर के साथ मिलती है, उसमें जो अशुद्ध पदार्थ होते हैं उनको खूस लेती है और रुधिर को फिर वैसा ही शुद्ध करके शरीर में पुनः भ्रमण करने के लिये भेज देती है और स्वयम् वाहर भाजाती है। इस अशुद्ध वायु को कार्बानिक पसिडगैस कहते हैं, इसे वृद्ध अन्दर खेंचते हैं और इसमें से अशुद्ध पदार्थ जो हमारे शरीर से निकले थे अपने में खेंच कर फिर शुद्ध वायु हमारे लिये निकाल देते हैं। व्यायाम का विशेष उद्देश्य यह होता है कि यह उत्तम जीवन तथा स्वास्थ्य प्रदायिनी वायु पूर्णमात्रा में और पुनः २ हमारे अन्दर आकर रुधिर को शुद्ध करे और यह शुद्ध रुधिर जल्दी २ हमारे शरीर में दौरा करके जहाँ कहीं भी अशुद्ध पदार्थ हो, उसे शुद्ध करके हमें भी नीरोग बनाये। पर यदि अशुद्ध अथवा बन्द वायु में जो कि भट्ट पट अशुद्ध होजावेगी, व्यायाम किया जावे तो व्यायाम के

मुख्य उद्देश्य की पूर्ति नहीं हो सकती और इसी लिए इसके वा-  
जामवायकभी नहीं हासिलता ॥

व्यायाम करते समय शरीर पर कोई तड़क कपड़ा नहीं  
होना चाहिए वरन् हासिलके तो जकूट बांध कर और जेप धरु उता-  
कर व्यायाम करना चाहिए। यदि कोई वस्त्र शरीर पर रहे तो  
तो यह दोषा होना चाहिए। विशेष कर कान्नी पर तो कोई वस्त्र  
नहीं होना चाहिए ॥

व्यायाम के पश्चात् तत्काल ठण्डे पानी से स्नान करना, शक-  
पीना अथवा ठण्डी घायु में जाना वर्जित है ॥

प्रकृति तत्कालिक का परिवर्तन का पसन्द नहीं करती, अर्थात् से मर-  
पत्र उजियारे में जाना वा उजियारे से यकायक अर्थात् में जाना इसी  
लिए अर्थात् का हानिकारक है। व्यायामोपगन्त जब कि शरीर उष्ण हो  
रहा है, रुधिर की गति प्रबल है पसीना यह रहा है, उष्णता ब-  
रही है, उस समय तत्काल सर्द्री में जाना अथवा छाप को जान बूझ  
कर कष्ट म डालना है। इससे गठिया, होजाने का भय है। ऐसे वृत्त  
उपस्थित है, कि व्यायाम तथा कठिन परिश्रम के पश्चात् जब कि  
शरीर अभी गरम था सोम महाय और जहां महाये वहां से जाग उठ  
को बठा कर ले गये। हम आश्चर्य है, कि फर्कोकर मिस्टर सैयरा,  
विज्ञापक का प्रसिद्ध पहलवान केवल सम्मति ही नहीं वता प्रत्यु-  
त वजनपूर्वक अनुरोध करता है कि व्यायाम के पश्चात् तत्काल ही नहा  
लेना चाहिये ॥

सैंडों महाशय लिखते हैं- (१) "व्यायाम के पश्चात् तत्काल जब कि  
शरीर गरम है और श्वास बहुत बढ़ा हुआ हो ठण्डे पानी से स्नान  
करो यदि पसीना आरहा है तो और भी अच्छा है ॥

(२) जामाजय में प्रवेश करने पर प्रीषा, तथा शिर को मखीमकार

मिगोला और छाती पर २० घेर छिंटि जगाभा (३) यदि ग्रीष्म ऋतु हो तो केवल वा मिगट खानालय में रहें और यदि शरदऋतु हो तो प्रविष्ट होते ही बाहर निकल आना चाहिये। (४) खानालय से बाहर निकल कर शरीर के सूखने की प्रतीक्षा न करा, तौलिये से पोंढ़ने की भी आवश्यकता नहीं, भट्ट पट्ट निकलते ही एक चादर ओढ़ें जो शरीर को छुद्रक बरवे, यदि शरीर को पांड़ना ही हो तो बहुत ही जल्दी पांड़कर बख्र पहन जा। तात्पर्य यह है कि खानके बाद शरीर को वायु से बच ना चाहिये, यदि शरीर मली मफल न पांड़ा गया तो भी काह हरज की बात नहीं है ॥

मिस्टर सैण्डो का कथन है कि जो इस प्रकार व्यायाम के अनन्तर नियमानुकूल स्नान करता है वह बिना दिन पुष्ट और बलवान होता जाता है। निर्वज अवस्था में इस प्रकार नहाना वर्जित है, सम्भव है, कि यह विधि गुणवत् एक है। परन्तु जब तक ऐसा खानालय न मिले कि जहाँ वायु प्रवेश का मय न हो और नहाने के लिए भी पूरी सावधानी न कीजाय तो यह उपरोक्त खानविधि लाभदायक नहीं सिख हा सकती। मैं उन मनुष्यों का मानता हूँ कि जिन्होंने व्यायाम के अनन्तर स्नान आरम्भ किया और गंधिया से बीमार हुआ ॥

व्यायाम के उपरान्त इस प्रकार नहाना चाहे हानिकारक न हा, परन्तु ठण्डा पानी तथा शरदऋतु पीमा बहुत ही हानिकारक है, अतः इस से पूर्णतया बचना चाहिये ॥

जिस अङ्ग को कसरत की जाय उसकी आर रधिर जल्दी २ घंटा करने लगता है और यह पुष्ट होता है, यथा भुजाओं का व्यायाम करने से भुजाएँ बालिष्ठ होती हैं, रधिर ऊपर की ओर बौरा करता है, छाती मजबूत होती है, विभाग पुष्ट होता तथा नसों का लाभ पहुचता है। टाङ्गों को कसरत करने से टाङ्ग मजबूत होती

है मदाग्नि दूर होती है, वायमी कम्प हट जाती है; आनाश्रुप पुं हावा है, जठराग्नि बढ़ती है ॥

## पावों तथा टांगों के व्यायाम ॥

(१) स्पार्टे—यह दो प्रकार के होते हैं, एक में केवल उठना बैठना होता है दूसरे में एक स्थान से एक पगकी दूरी पर पूरा उछल कर बैठ जाना तथा फिर वहाँ से उठ कर उसी प्रकार उछल कर पहले स्थान पर आना होता है ॥

२—पावों के अगले भाग के सहारे खड़े होकर और शरीर को तना हुआ रख कर और भुजाओं को ऊँचा करके उछलना ।

३—पावों के अगले भाग पर खड़े होकर और भुजाओं का फैला कर होले २ बैठना और होले २ उसी अवस्था में उठना । जितना धीरे २ यह प्रयोग किया जावे उतनी ही कसरत अधिक होती है । बस बार इस प्रकार उठना बैठना कठिन हो जाता है, अब तक यह जिश पूरी न हो ले पावों के अगले भाग के सहारे ही खड़ा रहे ।

४—पावों के अगले भाग के सहारे खड़े होकर और शरीर को तना हुआ रख कर और भुजाओं को ऊँचा करके सात कदम तक उछलते चलना और उछलते हुए उसी स्थान पर आना ।

५—पावों के अगले भाग पर खड़ा होकर पैदियों का पृथ्वी के साथ मिलाया और फिर उठाना, और लगातार इसी प्रकार कटे जाया ।

६—पावों की अंगुलियों के सहारे खड़े होकर अकड़े हुए चलना और वापस आना ।

७—पावों को जोड़ कर खड़ा होना और उछल कर टांगें चौड़ी कर देना, फिर उछल कर वही प्रकार हा जाना ।

८—पाधों को जोड़ कर खड़े होना और उछल कर टांगे चौड़ी करके पृथ्वी पर न रख कर फिर उसी प्रकार हो जाना ।

९—पाधों के अगले भाग पर बोझ रख कर बैठना और उछलते जाना, जैसे मेंढक उछलता है ।

१०—एक टाङ्ग उठाना और दूसरी टाङ्ग से उछलते हुए चलना ।

११—सारे शरीर को तना हुआ रख कर और टाङ्गों को किञ्चित् मात्र झुका कर फिर दाहनी टाङ्ग को एक कदम पर रखना और फिर टाङ्ग को उस जगह ले जाना और दाहनी टाङ्ग को अपनी पहली जगह पर ले आना । कहते हैं कि महाराजा श्रीरामचन्द्र जी के दूत श्रीभरद्वाज जी ने राजा रावण के दरबार में अपनी टाङ्ग पृथ्वी पर देकर कहा था कि कोई इस टाङ्ग को उठावे । बहुतों ने उठाने की चेष्टा की परन्तु टाङ्ग हिल न सकी, भरद्वाज नित्य यही व्यायाम १०० बार किया करता था ।

१२—शरीर को तना हुआ रख कर खड़ा होना, बाई टाङ्ग को एक कदम की दूरी पर किञ्चित् झुका कर रखना, और उस के साथ ही दाएँ हाथ को छाती की सीध में जम्बा करना और फिर पाधों को अपनी असली जगह पर आना, और साथ ही भुजा को इकट्ठा कर के छाती तक ले आना, और इसी प्रकार करते जाना फिर दाई टाङ्ग और दाई भुजा से ऐसा ही करना ।

१३—दोनों टाङ्गों को चौड़ा करके भुजाओं के धिर क ऊपर ऊँचा फैला कर फैलाना, फिर उछल कर दोनों टाङ्गों का जोड़ लेना और भुजाओं को ऊपरही फैला देना, फिर उछल कर टाङ्गों को चौड़ा कर देना और भुजाओं को ऊपर मिला देना इस प्रकार करते आता ।

१४—तने हुए खड़े होकर पहले एक टाङ्ग को फिर दूसरी टाङ्ग का झटका देना ।



११—भुजाओं का इकट्ठा करके छाती तक खाना और शरीर को फिखित भागे को मुकाबर होले २ दौड़ना ।

१६—सेक दौड़ना

१७—पैदल चलना ।

१८—दाएँ पावों के बल बैठना और बाएँ टाङ्गें आगे को सीधी करना और इसी प्रकार उठना बैठना, फिर बाएँ पावों के बल बैठना और दाएँ को आगे को सीधा करना और इसी प्रकार उठना बैठना ।

१९—एक टाङ्ग को उठाना दूसर पावों के अगले भाग पर खड़ा होना और उठना बैठना, इसी प्रकार उलटा कर

२०—पावें मिलाकर शरीर को तनाकर खड़ा होना और बल पूर्वक ऊँचा उछल कर पावों को चूतड़ों से मिलाकर और तफ़ाज उसी स्थान पर आजाना ।

२१—एक नियत स्थान से खड़ा होकर आर से आगे का छलांग मारना । स्थान को कुछ ऊँचा करके भी इसी प्रकार छलांग मारते हैं उसको पंजाबी म छड़प्पा कहते हैं ।

२२—व्यायाम नं० ३१ की म्याह जहा तक समथ हा छलांगे मारते चल जाना ।

२३—पीछ से बड़े बेग से दौड़ कर आना और नियत स्थान से छलांग मारना या कूदना, इसको पंजाबी म छाल मारना कहते हैं ।

२४—सीढ़ियाँ पर अल्दी २ चढ़ना और उतरना ।

### नाभी तथा कटि के व्यायाम ।

१—दाँनों हाथों का कटि की दाँनों और रफ्तारों । वरुन का तना

हुआ रखो, कटि से ऊपरीय भाग को एक ओर जहाँ तक संभव हो झुकाओ फिर दूसरा ओर, इसी प्रकार न्यून से न्यून सात बार करो ।

२—शरीर का तना हुआ रखो, दोनों भुजाओं को ऊपर को सीधे करो ताकि शिर दोनों भुजाओं के मध्य में हो । हाथों का मिजा जो शिर भुजाओं के मध्य में ही लेकर नीचे झुककर पाओं के अगूठों को हाथ की उँगलियों से छूओ । इस व्यायाम में ध्यान रखते योग्य यह बात है कि झुकते समय घुटने न मुँँ ।

३—दोनों हाथों को कटि की दोनों ओर रख कर शरीर का तना हुआ रख के कटि से ऊपरी भाग को अर्द्धवृत्ति की स्थाई घुमाना ।

४—दोनों हाथों को शिर के ऊपर ऊंचा करे और नं० १ की भाँति दोनों ओर बारी २ झुके ।

५—उपरोक्त विधि से आगे पीछे झुकना । यह प्लीहा रोगी के लिए विशेष गुणकारी है । जो जाग इस प्रकार व्यायाम करते हैं उन को प्लीहा रोग नहीं होता है, और पेट भी नहीं बढ़ता ।

६—पृष्ठी पर खिस जेट आओ और हाथ पाव दो तीन फीट के अन्तर पर टेक कर सारे शरीर को ज़मीन से उठा लो और मूँँ अरुढ़ आओ ।

इसी व्यायाम को कई इस प्रकार भी करते हैं कि हाथों का शिर के ऊपर से फैला कर पीछे की ओर झुकते जाते और भुजाओं को ज़मीन की ओर करते जाते हैं यहाँ तक कि ज़मीन से जग आयें फिर इसी प्रकार टेढ़े खड़े होने हैं ।

जिन लोगों को इस व्यायाम के करने का अधिक अभ्यास हा जाता है वह हाथ और पाव को साथ २ रखकर भी इसी प्रकार कर सकते हैं और कई प्रकार की खेलें करते हैं ॥

नामी तथा कटि के व्यायाम से उदर साफ रहता है, अंतराग्नि बढ़ती है मदाग्नि दुर जाती है, कब्ज की शिकायत जाती रहती है, भ्रिगर पुष्ट रहता है, घ्रीहा नहीं बढ़ती, मूत्राशय को भी पुष्टता प्राप्त होती है ॥

## सैण्डो के व्यायाम ।

सैण्डा विलायत का एक प्रसिद्ध पहलवान है । यह डम्बलों से व्यायाम करने की बहुत प्रशंसा करता है । डम्बलों को हमारे यहाँ मुगदर कहते हैं जिस का रूप यह होता है । यह

डम्बल (मुगदर) आध सेर से लेकर १५, २० सेर तथा इस से भी अधिक के होते हैं । ज्यों-२ बलवृद्धि होती जाती है

उनका वजन भी बढ़ाते जाते हैं । सैण्डो ने आज कल पकनप प्रकार के डम्बल तय्यार किए हैं और वह कहता है कि युवकों को इनके बढ़ाने की आवश्यकता नहीं है इनके अन्तर ६ कमानिया होती हैं । पहले सा कमानियों से व्यायाम करते हैं, जब ताकत बढ़ जाती है तीन कमानियों से व्यायाम किया जाता है और इसी प्रकार ६ कमानियाँ की जाती हैं । अंतर्नी कमानियाँ अधिक हों उतना ही अधिक जोर एक डम्बल के दो भागों के मिलाने में लगता है, इनको स्पृङ्गग्रिप डम्बल (spring grip Dambles) कहते हैं । यह कमानियाँ पृथक् २ भी हो सकती है और लग सकती है । सैण्डो लिखता है कि यह इस धिये भी जरूरी है, कि व्यायाम दिल से हुआ करता है और बिना दिल लगाए व्यायाम

## किसी काम का नहीं

डम्बल को मजबूत पकड़ने से कमानियाँ दूब जाती हैं यदि बिल व्यायाम की ओर न हो ता तत्क्षण हाथ नीला हाजाता है । साधारण

जिन लोगों को इसी व्यायाम के करने का अधिक अभ्यास हा जाता है वह हाथ और पाव को साथ २ रखकर भी इसी प्रकार कर सकते हैं और कई प्रकार की खेलें करते हैं ॥

नाभि तथा कटिके व्यायाम से उदर साफ रहता है, अठराभि बढ़ती है, अजीर्ण दूर होता है, कब्ज की शिकायत जाती रहती जिगर पुष्ट रहता है, प्लीहा नहीं बढ़ती, मूत्राशय को भी पुष्टता प्राप्त होती है ॥

### सैण्डो के व्यायाम ।

सैण्डो विजायत का एक प्रसिद्ध पहलवान है। वह डम्बलों से व्यायाम करने की बहुत प्रशंसा करता है। डम्बलों का हमारे यहां मुगदर कहते हैं, जिस का रूप यह होता है।



यह डम्बल (मुगदर) प्रायः सेर से लेकर १५, २० सेर तक तथा इस से

भी अधिक के होते हैं। जैसे ३ वज्र पृथ्वी होती जाती है उन का वजन भी बढ़ते जाते हैं। सैण्डो ने आज कल एक नए प्रकार के डम्बल तय्यार किए हैं और वह कहता है कि युवकों का इनके बखलने की आवश्यकता नहीं पड़ती। इन के धम्दर ७, या ६ कमानियां होती हैं। पहले दो ३ कमानियों से व्यायाम करते हैं। अब शक्ति बढ़ जाती है तीन कमानियों से व्यायाम किया जाता है और इसी प्रकार ६ कमानियों तक व्यायाम किया जाता है। जितनी कमानियां अधिक हों उतना ही अधिक जोर एक डम्बल के दो भागों के मिलाने में लगता है। इन को स्प्रिंग ग्रिप डम्बल (spring grip dumbles) कहते हैं। यह कमानियां पृथक २ मी हो सकती हैं। सैण्डो लिखता है कि वह इस लिये भी जरूरी है कि व्यायाम दिज्ञ से होता है और बिना दिज्ञ लगाए व्यायाम ।

## किसी काम का नहीं है।

हमजल को मजबूत पकड़ने से कमामियां बंध जाती हैं। यदि ध्यान व्यायाम की ओर न हो तो तत्काल हाथ खींचा हो जाता है। साधारण हमजल तो श्याम ३ पैसा पौयंड के दर से मिल जाते हैं परन्तु इन भिन्न हमजलों का मूल्य १) रुपये होता है। सेबो ने एक किताब भी लिखी है जो बेड रुपये को मिलती है इसका नाम "strength and how to gain." है। इस में अपनी तब अपने शिष्यों की प्रशंसा करने के अतिरिक्त, असली विषय बहुत थोड़ा है। लोग प्रसिद्ध व्यक्ति की रचित पुस्तक जान कर मात्र खते हैं परन्तु वस में लिखा कुछ भी नहीं पाते। इस सारी जो कुछ लिखा है वह केवल यह है कि व्यायाम सबको करना चाहिये चाहे बाल हो वा बुद्ध, युवा मनुष्य हो वा स्त्री। और व्यायाम शिष से करना चाहिये। सड़क फूटने वाले मजदूर इसी विषये बहुत बखर्च नहीं होते हैं कि वह ध्यान पूर्वक व्यायाम की रीति से यह काम नहीं करते केवल अपने उदर पूर्णार्थ ही करते हैं। शीश का सामने रख कर व्यायाम करो तो और भी अच्छा है क्योंकि इस प्रकार तुम अपने शरीर को देख सकोगे। अपने अंगों का फैलते सुकड़ते दलो। अपने शिष में मजली प्रकार ठान रफला कि वह बल जाम कर रहे हैं। मनुष्य मानसिक शक्ति पूर्ण रूप से प्राप्त कर लेता है वह हमजलों के बिना ही इधर उधर अपना शय करके व्यायाम का शुभ महक कर सकता है।

दूसरी बात आ इस म लिखी है वह केवल वा पृष्ठ ध्यात मैजिक बाथ (magic bath) अर्थात् जादू का स्नान है और यह इस प्रकार है कि व्यायाम करते, २ जब कि सांस फूल रहा हो तत्काल स्नानालय में चले जाओ १३ छीटे झाली पर सगाधा, कुछ छीट मुख पर लमाओ और जबकी सगा कर शीश ही बाहर आजाओ और ऊपर बावर ओड लो। शरीर का पोंछो तक भी नहीं, क्योंकि वायु जग जने

का डर है। सैण्डो बिखता है कि यही एक स्नान विधि है जिस के कारण मैं इतना बलवान हो गया हूँ कि ६ बोड़े अपनी छाती पर खड़े कर सकता हूँ, शेर से जड़ सकता हूँ। ६४ इन्च मेरी छाती है, और नाना प्रकार की व्याधियों से सुरक्षित हूँ। घाव्यावस्थामें मैं एक साधारण बालक था और अत्यन्त दुर्बल था। निय गानुक्ज व्यायाम तथा जादू के स्नान ने मुझे इतना बलवान बना दिया है। परन्तु हम अपने पाठकों को इस स्नान विधि की प्रेरणा नहीं करते क्योंकि प्रथम तो ऐसे स्नानालय ही नहीं हैं और वायु में यदि इस प्रकार व्यायामों परान्त स्नान करें तो उसी वक्त गणितया हो जावे। दूसरे यदि एक निर्बल व्यक्ति यह स्नान अच्छा भी समझे तो भी भय है कि सर्म्भि पीड़ा से बीमार न हो जाय। इस खिये सैण्डो की और सारी बातों को प्रयोग करते हुए भी अभी इस ज्ञान से दूर ही रहना भला है ॥

व्यायामोपरान्त सैण्डो मालिश की भी शिक्षा देता है। इसे वह बहुत प्रभावोत्पादक बताता है और हमारे यहां के पहलवानों में भी मसिख हैं कि भली प्रकार मालिश की जाय तो मनुष्य कागज भर बंद जाता है। सैण्डो ने तो टके सीचे करने के लिये एक प्रकार का तैल भी बनाया है। परन्तु सरसों अथवा तिखों का तैल इस काम के खिये काफी है। गरमियों में सरसों का और सरदियों में तिखों का ॥

अब सैण्डो के डम्बलीय १८ व्यायामों का वर्णन किया जाता है।

(चित्र मन्वर चार पृथक पीछे दे दिये हैं वहां से देखना)

नोट—व्यायाम करते समय गुदा को सिकोड़ कर और घुटनों को किंचित झुका कर खड़े हों। इस प्रकार टांगों का भी व्यायाम होता है खाहे हाथों की कसरत कर रहे हों ॥

नं० १—भुजाओं के भ्रान्तरिक भाग को सामने की ओर करके नीचे को सीचे जटकाओ। पंठों को मजबूत धकड़ा कर कुर्सी पर से भुजाओं को मोड़ो और डम्बल को कंधे तक लाओ। इस प्रकार धारी २

दोनों भुजाओं से करो। कुहमियों को नीचे करके भुजाओं के बाह्य भागों को पहलुओं से मिला कर रखो और प्रत्येक बार भुजाओं को नीचे की ओर उनकी पूरी लम्बाई तक फैलाओ ॥

नं० २—हाथों के बाह्य भागों को सामने करो। इस अवस्था में कुहनी पर से मोड़ कर हाथ के उलटी तरफ को कंधे तक ऊपर लजाओ और बार २ पूर्वोक्त व्यायाम की म्याद करो ॥

नं० ३—भुजाओं की अन्दर की तरफों को ऊपर करके कंधा के साथ एक सरल रेखा में बनकी पूरी लम्बाई तक फैलाओ और बार २ भुजा की अन्दर की तरफ से मोड़ कर सिर की ओर लाओ यहाँ तक कि कंधे के ऊपर आ जायें। इस बातका ध्यान रखो कि भुजाओं के कंधों की सीध से नीचे न होने पावें। पेटों का खूब धकड़ाप रखो।

नं० ४—इस में भी नं० ३ की न्याई किया जाता है केवल इतना अन्तर है कि भुजाओं को बारी २ नहीं मोड़ा जाता किन्तु एक साथ ही दोनों भुजाओं को मोड़ना पड़ता है ॥

नं० ५—यथा सम्भव दोनों भुजाओं को सामने की ओर अर्कदूसरे हुए एक दूसरे के समन्तर फैलाओ। इसी अवस्था में कंधों की सीध में लेजाओ और फिर बाहर को कर लो। इसी प्रकार बार २ करते जाओ ॥

नं० ६—कुहनी से मोड़ कर भुजाओं को ऊपरकी ओर फैलाओ। हथेलियाँ का अन्दर की ओर रखो और बारी २ से एक २ भुजा को कंधे के साथ सम कान बनाते हुए पूरी लम्बाई तक ऊपर की ओर फैलाओ फिर कुहनी की बाह्य तरफ को पहलू के पास लेजाओ। सिर और शरीर को खूब धकड़ाप रखो। भुजाओं को पीठे की ओर खींच कर और छाती को आगे की ओर उभार कर रखो ॥

नं० ७—पीठ का किंचित मात्र झुकाओ। हथेलियों का अन्दर की ओर करके हाथों को जघन पर रखो। घुटनों को बाहर की तरफ को झाँपी को अन्दर की ओर नीचे को दबाओ। भुजाओं को बारी २

से उन की पूरी जम्बाई तक सामने को कि घड़ कन्धे की सीध में रहें ।  
ऊपर को फैलाओ ॥

न० ८—भुजाओं को कन्धोंकी सीधम पूरी जम्बाई तक फैलाओ  
और हाथों को पहुँचों तक यथा सम्भव दीर्घता पूर्वक घुमाओ । भुजाओं  
को आगे पीछे फैला कर इस व्यायाम को कई प्रकार से करो ॥

न० ९ भुजाओं का व्यायाम न० ८ को न्याई करो । डम्ब ल  
सिरों से बकड़ो, पहुँचों को बाहर से अन्दर को घुमाते रहो ॥

न० १०—न० ९ की हाजत में अन्दर से बाहर को घुमाओ ।

न० ११—डम्बजों को जम्बान में पृथ्वी पर दोनों पावों के  
धंगूठों की मध्यस्था रेखा के केन्द्र में रखो । फिर उन को उठाओ  
और सीधे अकड़ कर इसप्रकार बड़े हो जाओ कि घुटनों में जरा भी  
सुकाव न रहे । फिर दाईं ओर पड़ियों के बल अर्ध घूँस में घूम  
जाओ । दाईं भुजा को कटि से उठा कर सामने की ओर शरीर से  
सम कोण बनाता हुआ फैलाओ और बाएँ पावों को एक पग आगे  
बढाओ । दाईं भुजाको जाँर के साथ सामने को सीधा फैलाओ । फिर  
अलक्षी से कुहनी को पीछे की ओर झिँक जाँ और बड़े हुए पैर को  
अपनी असखी अगह पर ले आओ ॥

न० १२—यह व्यायाम न० ११ के विरुद्ध है अर्थात् उस में दाईं  
ओर का पड़ियों के बल घूमना पड़ता है और इस में दाईं टाँग और  
दाईं भुजा से कसरत की जाती है ॥

न० १३—शरीर का भार पावों के धंगूठों और भुजाओं पर  
उठाओ । कुहनियों को सुकाने और भुजाओं को अकड़ाने से  
पुनः २ शरीर को ऊपर उठाओ और नीचे की ओर लेजाओ । शरीर  
को खूब अकड़ाएँ और शिर को पीछे की ओर झिँके रखो । घुटनों को  
मठ सुकाने दो और इस बात का ध्यान रखो कि शरीर अथवा नीचे





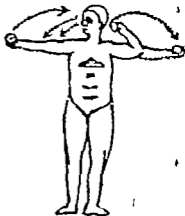
न० १



न० २



न० ३



न० ४



न०



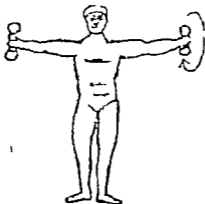
न० ६



न० ७

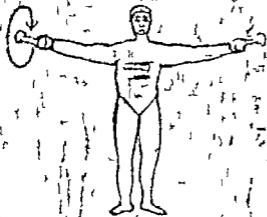


न० ८



न० १०





न० १२



न० १३

न० १४



न० १५



न० १६



न० १७



## देशोपकारक औषधालय की

किंचित आवश्यक औषधियों के नाम सहित गुण और मूल्य ।।  
अमृतधारा

इसकी प्रशंसा पृथक् "अमृत" नामक पुस्तक में अंकित है । और यह इतनी प्रसिद्ध है, कि अमृतधारा न केवल लगभग सर्व मानुषी रोगों की ओ साधारणतः घरों में बूढ़ों, बच्चों, जवानों पुरुषों और स्त्रियों को हों ते रहते हैं अचूक इलाज है, प्रसृत पशु पक्षी आदि के रोगों को भी दूर करती है, विषिन्न प्रभाव इस में ईश्वर ने भर रक्खा है । रोग नाम की शत्रु है । जहां रोग हो वहां ही जा पहुँचती है । वर्षों के रोग महीनों में, महीनों के दिनों में, दिनों के घण्टों में दूर करती है, मार्ग वा यात्रा में, हर घर में, हर जेब में, हर शत्रु में, हर देश में, इस को अपने पास रखकर रोगों के भय से निर्भय हो सकते हैं ॥

सब प्रकार का शिर दर्द, कफज, साँसी, शुष्क खाँसी, पार्श्व-शूल ( ममोनिया ), नजला, जुकाम, विपूचिका, मन्द्राग्नि अरुचि, गुड़गुढाहट, मरोड़, परिणामशूल ( दर्द कौलंज ), अतिसार वमन, मृगी, दन्तपीड़ा, वा दाढ़ पीड़ा दातो से रक्तजाना वा पानी छगना, कर्ण पीड़ा कर्णघाव कर्णसाज, कर्णशोथ चर्षट्टमि, नासिकादर्द, नाक में फुन्सियाँ, नासिका में दुर्गन्ध हॉक नेत्र पीड़ा फोड़ा, फुन्सी, सब प्रकार के घाव, काम का पचना रान का लसना, दाद, चम्पल गला बैठना, मुख शोथ मिठ का डंक, बिच्छू का डंक, सर्प का डंक, बावले कुत्ते की विष गले में दर्द, सर्व प्रकार के ज्वर मूत्र-दृच्छ, उपदेश, गिलटियाँ बद्ध सन्धिवात, सर्व प्रकार का शोथ आन्तरिक व बाह्यक पीड़ाएँ चोट से दर्द, वधासीर, मस्तिष्क की निर्बलता, ज्वेग, रक्तवमन, राजपन्मा, प्रसृत, हृदय रोग, कामला, दादगोटा आर्तव हन्धी सर्व रोग बगठमाँला, ( हकीरी ), स्त्रियों

को शिर दर्द, गुद भ्रश, दृग्भारोग, दध्या का दूध न पीना, सन्निपात, शिर घूमना, सन्यास, कम्परोग, लकवा अर्थात् शिवात, शिरकी खाज, रोग, पीला, पांफिनी, नाखूना झुकर, पड़वात, घ.णताज, नकसीर, जिहवागोथ, मुख में फुन्सियां मुख का एकना, मोष्ठशोथ मोष्ठपुन्धी, दन्तकृमि, मसूढ़शोथ, गले पड़ना, हृदयमंग एक थूकना, पीप यूकला, छाती का शोथ पुफुस शोथ, स्तन छाथ, स्तन फौड़ा, आमबात, मतली यकृत पीड़ा यकृतवात, अली र, पठोवर, पाण्डुरोग, आमो विसार, ग्रीहोवर, घृदोवर, श्वरकृमि, रक्तगन्धर, घृकृदय पीड़ा यकृतये शोथ, मूत्राशय पीड़ा, मूत्राशय शोथ अयह पृथ, उदररोग, गर्भाशय की जोथ, गर्भाशय की पीड़ा, योनिस्त्राव, कटिपीडा, रिहसयाम, घुटने का दर्द, पिरुडुली का फूलना, निहम्य पीडा पित्त सर्व प्रकार, क रोग, नखर + र्ध प्रधार की खाज छपाकी, गुली अर्थात् मोष्ठ की सूचना यहल्वेइ भमि से उठना इत्य दि २ वर होते हैं ॥

मूल्य २॥ फी शाशी दवाई ४ डराम । २मूना की शीशी ॥), २ शौंस की शीशी मानो असल से चार युगा २), वृन्द गिरागे वाली शीशी जिस में से मिलने वृन्द चाहो डाले जावें, ४ डराम २॥)

## अविद्यात

‘अमृतधारा की नकल है । प्रायः विज्ञापन बाओं ने, नकल आरम्भ करदी है, और लोग अल्प मूल्य देखकर मंगवाते हैं, इसलिये यह नकल बनाकर रफकी है जो इन नकलों से फिर भी अच्छी होगी । और असल व नकल का फेर्क दिखादेगी ॥

मूल्य की शीशी ॥) ममूना की छोटी शीशी ॥)

मिलने का पता — अमृतधारा लाहौर

अर्थात् नं० १ महत्गर्जावर्ण औषधि—घृत वीर्यवर्द्धक  
 पर एक औषधिया का रूप है। नपुसकता की सम्पूर्ण मयस्थाओं  
 में हितकर है यह पुरुषों के गुन रोगों के वास्ते अनरल औषधि १  
 नपुसकता के प्रतिरिक्त यात्रज रोग कफज रोग, खाँसी, मजला  
 जुकाम कटपीडा सन्धिवात को हितकर है। शुक्रमेह शीघ्रपतन  
 स्वप्नशोष को दहत लभशायक है। प्रभाव विषत् ऊष्ण है। मूल्य  
 ६४ गोली ४) २२ गोली २) नमूना ८ गोली ॥, मात्रा १-१ ग ली  
 सायम् प्रात ॥

अर्थात् नं० २ लक्षणाग्निमास रस—वैराग में लिखा है कि  
 यह रस नारद जी न श्री कृष्ण जी महाराज को बताया था, दूध के  
 साथ मिस्र खाव तो घूटा भी युवा के तुल्य होवे। कामदेव के समान  
 हो जावे सन्निवात प्रमेह भगन्दर बगल शोथ रुद्रहणी मरोड  
 खाँसी जुकाम वषासीर, सन्धिवात, कटपीडा नेत्रपीड इ, इमान्द्य  
 घ्राणदुर्गन्ध गच्छगण्ड शिरपीड प्रद्रादि को हितकर है। उदर व्या  
 धन्य रोग क पश्चात ओ निर्वलता नपुसकता मेहादि होता है।  
 इसको विशेष रूप से हितकर है। शुक्रमेह, स्वप्नशोष शीघ्रपतन को  
 लामशायक है। मूल्य ६४ गोली ४) २२ गोली २ नमूना ८ गोली ॥

अर्थात् नं० ४ नरवाक—शीघ्रपतन के लिये अकसीर  
 औषधि है, इसे चार पाच मास तक सेवन करने से त्यागि और  
 घृतक वन्धेज हो जाता है शुक्रमेह स्वप्नशोष को भी गुणकारी  
 है, पाजीकरण भी है, मात्रा १ से ४ तोले तक दैनिक है पहले १  
 तोला से आरम्भ करके धीरे २ रोज बढ़के उहान्ध दिना गरमो  
 मादि मालूम होने के बाद जाये साधारणतय २ तोला के लग भल  
 खानाचाहिये। तः को खाकर ऊपर से दूध पीना चाहिये साधीस दिन  
 तक घाल पशाय यातम पशाय तेल की वस्तुओं और स मोग से  
 परहेज रकता हुआ खावे और उस के २० दिन पश्चात भी परहेज  
 रकसे तो सदा के वास्ते यह गुण उत्पन्न हो जाता है ॥

जी पूरा परहेज न रखे तो १५ दिन परहेज सहित बाबू  
फिर आवश्यकता हो तो और १५ दिन परहेज सहित बाबू जब तक  
मनोकामना पूरी हीने, मूल्य १ पाव ३) ३ पाव १॥

अकसीर न० १०—बल वर्द्धक है प्रत्येक जाड़े में एक मास  
खा छोड़ने से कमी बल कम न होगा। नामर्द भी मर्द हो जाते हैं,  
बूढ़ों को युवा बनाती है। साधा १-१ गोली, सायम प्रातः मूल्य जिस  
में कस्तूरी पड़ो हुई है ६४ गोली ४), ३२ गोली २), नमूना ८ गोली  
॥) जिस में कस्तूरी नहीं पड़ी परन्तु धातुपुष्ट शेष सब औषधियां  
वही हैं ६४ गोली २), ३२ गोली १) नमूना ८ गोली १)

अकसीर न० ११—हरप, मरिचक, यकृत, आमाशय,  
को पुष्टिदायक है, भ्रान्त, बर्द्धक है, शीघ्रपतन, हृष्योप  
हितकर है, पाफूली का काम भी देती है, साठम के दिनों में खाने  
से मानसिक बल स्थिर रहता है, और बड़ा गुण करती है,  
है, ममीरो के खाने योग्य है, प्रत्येक प्रकृति के अनुकूल जाती है, इसका  
प्रधानांश स्वर्ण है, मूल्य २४ गोली १०), १६ गोली २०) नमूना  
गोली ॥२)

अकसीर न० १२ मरुत् पाभीकरयु—(पिशो-रतयः शीघ्रपतन  
के रोगियों के वास्ते है। तीसर पहर एक दो गोली दूध से खाने  
स्तम्भन होता है, नित्य सायम प्रातः एक गोली खाने से—शीघ्रपतन  
का मूलकषेद्र होता है इसके खाने वाले को खीसी, नलछा, जुकाम,  
कटिपीड़ा, घातज कफज, आदि रोग नहीं संताते। मूल्य ६० गोली  
३), २० गोली २), नमूना ५ गोली १)

अकसीर न० १५ मकरवज—बल की औषधियों का यह  
माना जाता है। इसका प्रधान भाग चन्द्रोदय है। जिसका  
वायन्त कठिन है। ४० दिन खाने से ही मसली जबानी जाती है।

वीर्य को सन्तानोत्पत्ति के योग्य बना देता है। वीर्य सम्बन्धी सर्व रोग पूर्णतया दूर हो जाते हैं। राजे महाराजे सर्वैव इसको अपने पास रखते हैं। और प्राय खाते हैं। जिनको खरीदन की सामर्थ्य है उनको अन्य औषधि की आवश्यकता ही क्या है। मूल्य ३०) को तोला है। की माशा ४), माशा ४ रत्ता है। प्रति वर्ष १ तोला खा लेंगे तो पूर्ण आयु तक लेजाता है ॥

अकसीर न० १६ सुहृद्भगेश्वर रस—इस में त्यर्णमस्म चांशीमस्म मोतीमस्म, कस्तूरी, पंगमस्म, छुष्णास्रक मस्म, मीमसैना कपूर, आदि सम्मिश्रित है। आनन्द दायक पौष्टिक और उत्तेजक है। शुक्रमेह मुरन्त दूर होता है। त्वग्म दोष, शोथपतन को गुणकारी है। वीर्य गाढ़ा होता है, बीस प्रकार का प्रमेह और चारंपार मूत्र भागा दूर होता है, अठराग्नि दीपन होती है, अग्नि वर्ण बल वीर्य और तेज बढ़ता है। पुराने ज्वरों पर घेते हैं, हृदय मस्तिक यष्टक को बल दायक है। मूल्य ३१ गोली ४), नमूना ८ गोली १)

अकसीर न० १६ वृहद्भगेश्वर चन्द्रोदय मिश्रित—(ल) वेद्यक की प्रसिद्ध औषधि चन्द्रोदय जब उपर्युक्त औषधि में बढ़ाई जाय, तो यह अलुपमेम होजाता है। यह मकरध्वज से भी बढ़ कर है। वीर्य सम्बन्धी सर्व रोगों को दूर करके सन्तानोत्पत्ति के योग्य बनाता है। मूल्य १) प्रति गोली, आठ गोली ७) १६ पाणो १४)

अकसीर न० १७—अकसीर म० १६ के भीतर अकीकमस्म संगयष्पमस्म, लोहमस्म प्रवालमस्म, शिलाजीत, जायकृत्वादि पड़ते हैं तो यह शीघ्रपतन प्रस्ती के वास्ते निदान्त दितकर हो जाती है। चित्त प्रसादक भी अधिक होजाती है। शेष गुण वही है, मूल्य ३२ गोली ४), नमूना ८ गोली १)

अकसीर न० २० मन्मथ रस—बुद्धि की तथा चौर गुण



बामल यमाने के वास्ते यह योग शिबजी महारज्य का निर्माण है  
 उत्तमता यह है कि शीघ्र नहीं है। शिरस्थायी लाभ धीरे-धीरे करता है।  
 सदैव खाने में कोई हानि नहीं है। शीघ्रपतन, स्वप्न शेष, शुक्र  
 को दूर करता है, उसेजक है, बम्बई के एक ७० वर्ष के बुढ़  
 बच्चों के पिता ने मुझे लिखा था कि युवावस्था के प्रारम्भ से  
 जाड़े में २ सप्ताह सेवन करता है और वह अथ तक जो पूरी  
 रखता है, सन्तानोत्पत्ति के योग्य है। खांसी मखला जुकाम, वायु  
 कामला, अपाघन को दितकर है। शुद्ध रक्त उत्पन्न करता है। पौष्टिक  
 उसेजक व स्तम्भक है। मूल्य ६५ गोली ४), ३२ गोली २), नमूना  
 ८ गोली ॥)

अकसीर न० २३ दूध घृत पाचक—इसे १ रसी तक प्रकृति  
 अनुकूल नित्य खाने से दूध घृत पचाने की शक्ति दिन प्रति दिन बढ़ती  
 जाती है। सेरों तक नोषठ पहुँचती है, १४ दिन के भीतर पूरा प्रभाव  
 प्रतीत होता है ४० दिन के भीतर सेरों दूध पचने लगता है, ७०  
 दिन के सेवन से सम्पूर्ण कफज व वातज रोगों को दूर करती है, जो  
 दूध पचने की शक्ति सेना के लिये बड़ा देवी है। मूल्य ४), अथ  
 ठोका, नमूना ३ मशा १।)

अकसीर न० २४ सुखकारक—स्तम्भक है शीघ्रपतन रोगी  
 को जब तक रोग दूर न हो क मो० अपाशयकता पहुँचती है। तीसरे  
 पहर दूध के साथ आर्ये पदच ल कोई पट्टी उपयुक्त वस्तु न बांधें,  
 चौगुणा समय होता है। मूल्य ३२ गोली २), नमूना ४ गोली ॥)

अकसीर न० २७ (अथ निर्मल न रोगे) — रति पदवात  
 एक दो गोलियाँ खा लीजिये, उदासी दूर, शुद्धी चकानायूर, बर  
 ज्या फा ल्याँ, तीसरे पहर आर्ये तो स्तम्भन हों। नित्य दूध के साथ

सायम प्रातः सार्धे तो शीघ्रपतन को हितकर है, मूल्य ६० गोली १) नमूना ८)

अरुसीर न० २८ तैल मात्र कागनी—कफज वातज रोग नाशक, नपु सकृता, मस्तिष्क की निर्बलता, अस्मृति, शीघ्र पतन, कटिपीड, सर्वांगपीडा, आदि को दूर करती है, करतल पर मर्दें तो दृष्टि शक्ति को बल देता है। स्तम्भन के घास्ते भी निर्बलों को तिला का काम देता है, नर्से और पट्टे बद्ध होते हैं, मूल्य १) शीशोध डराम, नमूना ८)

अरुसीर न० ३० घातुवर्द्धक—इस से धार्य्य बहुत बढ़ता है। और इससे पश्चात् पुस्तव बढ़ना आरम्भ होता है। शुक्रमेह, स्वप्न-दोष और शीघ्रपतन को भी हितकर है, मात्रा ६ माशा घृथ के साथ, मूल्य २ पाव, नमूना ५ खीळा ॥)

अरुसीर न० ३१ चन्द्रपमावटि—यह एक वैद्यक योग है, जो विविध नामों से बड़े २ वैद्य बच रहे हैं, यह मूत्र के साथ शुक्र ( मर्ती आदि, जाने को रोकती है २० प्रकार के प्रमेह पथरी, थफारा, शूल मन्दाग्नि, अण्डवृद्धि, पाण्डू, कामला, बवासीर, मगन्धर, नासूर, कटिपीड, फास, श्वास, हिका, डकार, मजलादि को हितकर है। धीर्य्य को शुद्ध करके सन्तामोत्पत्ति के योग्य बनाती है। मात्रा दो गोली सायम प्रातः मूल्य ३२ गोली १) नमूना ८ गोली १)

अरुसीर न० ३३ प्रायुर्वेदिकटानिक—रज धीर्य्य को शुद्ध करके सन्तामोत्पत्ति के योग्य बनाती है। जय फोर्न विशेष कारण प्रतिघन्धक न हो तो स्त्री पुरुष द्वे नौ को गायके घृथ के साथ खिञ्जाना आरम्भ करें, एक दो मास सार्धे और प्रत्येक रजोधर्म के पश्चात् संभोग करें तो ईश्वर कामना पूरी करें। यह गोळिया बत्तेजक,

शुक्रमेह स्वप्नशोष, शीघ्रपतन, नाशक, शुद्ध रक्तोत्पादक, सन्धिघात नाशक है, और कटिपीड, गुल्फपीड, पार्श्वशूल, रान्धीका, रीधमवायादि सर्ष वातज कफज रोग प्रमेह, कामला, रक्तोणता, शोथ रोग, जठोदर, कठोदर, मूसा विष, स्त्रियों के मासिक रज की कमी व अधिकता, अयस्कृमि को हितकर है। मधु व पानी के साथ स्थूलता का दूर करती है। अंग्रेजी टानिक औषधियाँ से इस का मुकाबला करो अथवा दलें रहेगी। मात्रा १ गोली सायम प्रातः (प्रति अनुकूल न्यूनाधिक कर सकते हैं। मूल्य ६४ गोली ४), ३२ गोली २), नमूना ८ गोली ॥)

अरसीर न० ३४ (क) शुक्रमेह (धातु अना) के वास्तव अद्वितीय औषधि है। स्वप्नशोष को बहुत शीघ्र दूर करती है, शीघ्र पतन को भी हितकर है, बोर्य को गाढ़ा करने में अनुपम है, प्रारत स्तम्भन को घटाती है, मात्रा १ गोली सायम प्रातः। मूल्य ३२ गोली २), नमूना ८ गोली ॥)

अरसीर न० ३४ (ख) — उपर्युक्त औषधि के भीतर केदार, कल्दूरी अम्बर, मोती, शिलाजीत, स्वर्ण, चाँदी, अभ्रकादि मन्म और संयुक्त की जाती हैं, तो यह उपर्युक्त लिखित गुणों के अति रक्त हृष्य मस्तिष्क मूत्राशय, यकृत आमाशय को शूल दती है। उत्तेजना बहुत करती है अमीरों के खाने योग्य है। मूल्य ३२ गोली ४), १६ गोली २॥), नमूना ८ गोली १॥)

अरसीर न० ३५ लोहासव — यह एक विशेष प्रकार का हमारा स्वनिर्माण लोहाक है, जो उत्तेजक है, पेटों को बल देने में अद्वितीय है, शुद्ध रक्त उत्पन्न करके कुछ दिनों में जलाइ प्रदान करता है, शारीरिक बल को बढ़ाता है। तुल्य पेटों को हितकर करता है पातज, कफज रोगों को दूर करता है, रक्तोणता, पाण्डू, कामला को भी हितकर

है इसके खाने वाले के केश शीघ्र श्वेत नहीं होते, मूल्य ४ औंस ४), २ औंस २), नमूना ॥)

अरुमीर न० ३९—शुक्र जनक है, शीघ्रपतन व वीर्यस्राव को दूर करती है। वीर्य को खूब बढ़ाती है, और गाढ़ा करती है। शारीरिक बल को अधिक करती है। शीघ्रपतन के लिये विशेष रूप से हितकर है। शुक्रमेह को भी दूर करती है। लेसहार औपधि होने पर भी कारिज नहीं है। इसके खाने से प्राकृत स्तम्भन बढ़ता है। मूल्य फी पाव ३), आधा पाव १), नमूना १ छटाक ॥

अरुमीर न० ४० स्वप्नशोप नाशक—यह औपधि विशेष कर स्वप्नशोप प्रस्ता के घाहने है। शुक्रमेह व शीघ्रपतन नाशक है, स्तम्भक भी है। स्वप्नशोपधिक्य १ मास के भीतर नष्ट होता है। मूल्य ३२ गोली १) नमूना २ गोली १)

अरुमीर न० ४१ कामिनी बर्षीकरणा—जो लोग कहते हैं, कि स्तम्भन को फोड़ औपधि उनको गुण नहीं करती इस का सेवन करें। ६ गुणा बन्धेज होता है। यदि दैनिक यह गालिया खाए जावें तो शीघ्रपतन दूर होकर सदैव स्तम्भन उत्पन्न होता है। शुक्रमेह, स्वप्नशोप का मूलच्छेद होता है पेटों को पुष्ट और रद्द करती है। कस्तूरी, सोना चांदी केशरादि इस के प्रधान अंग हैं। मूल्य ३० गोली २५) ६ गोली ५) १ गोली १)

अरुमीर न० ४२ अद्वितीय औपधि—स्तम्भन के विचार से यह अपनी मांति को पहिली औपधि है। किंचित कृटियां हैं। बन्धेज की औपधि यथा, जायफल, लोंग, जावित्र अफीम जुन्दपेद-स्तर, मायाशुतर अराबो, कुचिला, अकरकना, कस्तूरी घृत आदि

शक्ति को बढ़ाती है, मात्रा १ गोली प्रातः १ सायं का दूध के  
मूल्य ४० गोली २), नमूना १० गोली ॥)

अक्सीर न० ५६ यह 'चूर्ण पुरुषो' के दोषों और खिन्नो के  
दूध बढ़ाने, उन को शुद्ध करने के बाले अत्यंत गुणकारी है शरीर  
को हृष्ट पुष्ट करता है शुद्ध रक्त उत्पन्न करता है रक्त-अर्श को दूर  
करता है मात्रा ६ माशा प्रातः या रात को जिस समय पचने  
समझी दूध के साथ सेवन कर सकते हैं मूल्य २) प्रति पाक  
नमूना १ छटां ॥) हैं ।

अक्मीर न० ५५ स्वप्न दोष नाशक चूर्ण—यह विशेषतया  
बिषाग्णियों के बाले है स्वप्न दोष व प्रमेह को दूर करता है दिमाग  
रोशन करता है, स्मरण शक्ति को बहुत ही तेज-करता है, मात्रा ३  
माशा प्रातः ३ माशा सायं दूध के साथ; मूल्य २) प्रति पाक  
नमूना १ छटां ॥) हैं ।

गोली पारा—पारा के गलास में दूध पीने से जो फायदा है  
वह इस गोली को दूध में जटका कर पीने से है । यह गोली दूध में  
नहीं जुलती एक प्रकार की विद्युत् शक्ति उस में प्रकट होती है—मुँह  
में रखने से तापत्त बढ़ती है, तन्मन होता है दूध अपना पूरा अंश  
इसी सूरत में बिखलाता है सुकधीपाह शफा सुरभत, प्रमेह,  
एहतदाम है फामत गोली बडा १) गोली छोटी ॥)

शुक्राणि—पेशाब के साथ शत्रु का घाता इसी के बाले यह  
घमाई है मूल्य ३० माशा ४), नमूना ७ माशा १) है ॥

प्रमेह नाशक—(भौषधि ग्यायतीस) धोस प्रकार के प्रमेह को  
गुणकारी है, मुँह के साथ थोड़ी भी वस्तु आती है। लप को दूर  
करती है, मूत्रातिसार को विरूप रूप से गुणकारी है मूल्य १५  
गोली २) नमूना ८)

**अकसीर न० १८ शिङ्गरफ भस्म**—वाजीकरण के लिये अनुपम मानी गई है, पेटों को असाधारण बल प्रदान करती है, नपुंसकता दूर करने की बलवान औषधि है, बूटों को लाठी है, वातज यक्ष्म रोग यथा, अस्रगयात, भार्तिवात सन्धिवात, शून्यवात कफज खांसी मन्दाग्नि आदि को रामशाण १, शुद्ध रपतोत्पन्न धरके चेहर को लाठ करती है। मूल्य १ तोला १०) नमूना १) माशा १) शीत शतु में अवश्य सेवन करें वजा खास १००) तोला है ॥

**अकसीर न० १९, धगभस्म दर्जा अन्वत्त**—यह सदा सी पुठ से पहिले शुद्ध की जाती है, फिर भस्म की जाती है, चौड़ी भस्म भी इसके सामने कुछ नहीं है प्रमेह मूत्रकुच्छ सोजाफ, कूर्ह को हित कर दे उतेजक है 'मर्द को धग और घोड़े को तग' को उक्ति इसी पर टीक है। मूल्य १ तोला १०, ३ माशा ५), नमूना १॥ माशा

**वगभस्म सामान्य**—कलत्र को साधारण रूप से शुद्ध करके बनाया जाता है, गुण लगभग वही हैं जो ऊपर वर्णन किए गए हैं, प्रभाव किञ्चित् बेर से होता है, मूल्य १ तोला २) ३ माशा ॥ मात्रा ३ रफी ॥

**धगभस्म शार्ङ्गघरी**—शुकमेह, सोमरोग २० प्रकार के प्रमेह को विशेष रूप से हितकर है। मूल्य १ तोला ८), ३ माशा २)

**अकसीर न० २५ त्रिप्रातु भस्म**—यह फलई सीसा, जस्त की मिश्रित आयुनम स्वर्ण रंग की भस्म है। जो प्रदर, सोम शुकमेह आदि को दूर करने, पीर्य को गाढ़ा करके प्राकृत बन्धेज उत्पन्न करने में विशिष्ट औषधि है। मूल्य १ तोला ४) ६ माशा २), नमूना १॥ माशा ॥

अकसीर न० २६ स्वर्णभस्म अथवा दर्जा—पैदा को बुझ  
 वेती है, हृदय मस्तिष्क यकृत, एकाग्रय, मूत्राशय, जमनेन्द्रिय, सब  
 को बल प्रदान करती है। वीर्य बर्धक और उत्तेजक है दूत, वृष  
 वाचनकारो है। तीन माशा भी यदि एकवार खाओ तो बर्षों  
 गढ़ शक्ति पुन आ जाय। शुभमेह शीघ्रपतन स्वप्नदोष प्रमेह, धातु  
 क्षीणता, मधुमक्ता, स्मरणशक्ति तथा हृदय की निर्बलता, सब दूर  
 हो। मूल्य १ तोला ८०) ३ माशा २०), ममूना ४ रत्ती ४)

श्वर्ण भस्म दर्जा दायम—गुण्य यही है किञ्चित् देर में प्रभाव  
 होता है। सखी है, मूल्य १ तोला ४०), ६ माशा २०), १॥ माशा  
 ५, ४ रत्ती २)

मृगा भस्म—पित्त प्रकृति वाले धातु विकार में दस्तों को दूरी  
 जाती है सखती किन्तु बढ़ो उत्तम औषधि है। पुरानी स्त्रि पीड़ा  
 मस्तिष्क की निर्बलता नजला, प्रतिश्याम, रक्त वमन, रक्तपित्त को  
 हितकर है। वीर्य को मृषदाय को गरमी का दूर करती है। मूल्य,  
 १ तोला ॥), ६ माशा। दर्जा अथवा १) तोला है ॥

स खपा भस्म (दर्जा ग्वाप्त,—यह महम विशेष रूप से वीर्य  
 बल और उत्तेजना के लिये तैयार की गई है। ६४ दिन के भीतर  
 पर्याप्त यज्ञ आता है। और ४० दिन के भीतर तो रक्तता कठिन  
 होता है, इसके प्रतिरिक्त रूपूर्ण वातज कफज रोगों को रामदायक है,  
 बुद्धि की सहायक है, उनका युवा बनाती है। मूल्य ३ माशा १०)  
 १ माशा ४), ममूना २ रत्ती-१) मात्रा ससधास से १ खावल तक ॥

स खपा महम—वातज सन्निवृत्त मारिषवात, भ्रूशौद्रवात  
 कफज कास कटिपीडादि को हितकर है, उत्तेजक है। मूल्य १ तोला  
 ६) ६ माशा २॥) १॥ माशा ॥२)

चांदी भस्म—धातुक्षीणता स्वप्नशोथ, शीघ्रपतन, दृश्य, मस्तिष्क, आमाशय, की निर्यजता, नपु सक्ता को हितकर है। प्रमेह दृश्य की धड़कन को भी हितकर है। मूत्र्य १ तोला ८), ३ माशा २) नमूना १॥ माशा १)

फौलाद भस्म शिगरणी—यह भस्म फौलाद की शिगरफ के द्वारा की जाता है। घात रोग यथा शीघ्रपतन, वीर्यस्राव, शुक्रमेह को दूर करके उच्छेजना को बढ़ाती है, शुद्ध रक्तोत्पन्न करती है। यक्ष्म को बल देती है, रंग की श्वेतता को दूर करती है, मूत्र्य १ तोला १॥) ३ माशा १०)

फौलाद भस्म दर्जावास—यही याजीकरण शुद्ध है रक्तोत्पन्न करके वेहर को लाल करती है, नामर्द को मर्द बनाती है। मूत्र्य २०) तोला है ॥

फौलाद भस्म (दर्जा अज्वल)—यह असली फौलाद की भस्म भी ५३ मासों में बयार होती है। यही याजीकरण १, शुद्ध रक्तोत्पन्न करके वेहर को थोड़े ही दिनों में लाल करती है, पछेंड को बल देती है, वीर्य सम्बन्धी रोगों को दूर करके मण्ड सिर से मर्द बनाती है, मूत्र्य १ तोला ५), ६ माशा २॥), १॥ माशा १०)

फौलाद भस्म—धातुक्षीणता, नाताफती, शीघ्रपतनादि को हितकर है पक्व को बलदायक है रंग को लाल करती है। मूत्र्य १ तोला २॥) ३ माशा १०)

लोह भस्म—यह उच्चम लोहे से सामान्य रूप से तैयार की जाती है। साधारण अवस्थाओं में परती जाती है, मूत्र्य १॥) प्रोक्त ३ माशा ८)



छिलका कुबकगण्ड भस्म—धातु, जाना, क्रिया के रोग पानी का जाना, सोम, प्रसूत, शुक्रमेह को दूर करती है। शीघ्रपतन को बहुत हितकर है। बहुत बढ़िया बाजीकरण है। मूल्य १ तोला ३), ६ माशा १०) २०, १॥ माशा १०), छी को बिटारने तो अस्त योनी के सदृश कर, क्योंकि संकोचक है ॥

मगदूर भस्म—पृष्ठ रोग कामला पाण्डू रोग, जठोर मूत्राशय की निर्बलता को हितकर है, और शीघ्रपतन को भी जब कि रोकने वाली शक्ति की निर्बलता के कारण से ही बहुत गुणकारी है। मूल्य १ तोला १॥), २ माशा १०)

सीसा भस्म दर्जा ब्रह्मक्ष—यह पीठ रोग की सीसा भस्म अत्युत्तम है, बाजीकरण है, योर्ष्य के सर्व रोगों को हितकर है, मूत्र कृच्छ और सोजाफ, फुरद को भी हितकर है। उचित अनुपात से सर्व रोगों म दी जाती है। कफज रोग, खाँसी, सरहथी, बवासीर का दूर करती है। कामदेव की वृद्धि करती है। मूल्य १ तोला १०) ३ माशा १॥), १ माशा १)

सीसामसम—मूत्रकृच्छ के वास्ते हितकर है। फुरद को भी गुणकारी है। मूल्य १ तोला १॥), ३ माशा १०)

भस्म बग घ पारद मिश्रित—उठ जना शक्ति को कम है। शुक्रमेह, शीघ्रपतन स्वप्नोप को गुणकारी है। २० प्रकार के प्रमेह, सोम रोगादि को दूर करती है। फुरद को भी हितकर है। मूल्य १ तोला ८), ३ माशा २), १० १)

साध्र भस्म—बाजीकरण है, कफज व वातज रोगों का अत्युत्तम करता है, पंपवात मादि को दूर करती है, जठोर को

द्वितीयक है मूल्य श्वेतरंग का ८) तोला, ३ माशा २), १॥ माशा १) और कृष्ण रंग २) ६० तोला ३ माशा ॥)

अनविध मोती मुरबाराद नासुफता) मस्म—इरप, यकृत, मस्तिष्क और बलदाघक शीघ्रपतन, स्वप्रक्षोप, शुक्रमेहादि निवारक है। मूल्य ३०) ६० तोला। ३ माशा ७॥) २ रतो १।)

रस सिन्धूर—वेद्यक को प्रसिद्ध औषधि है। यह रसायन है, उर्ध्वजक है, इसकी वेद्यक ग्रन्थों में बड़ी प्रशंसा लिखी है। वगुणित पारा से तैयार छत का मूल्य २०) तोला है और शुद्ध पारद से तैयार छत का मूल्य १०) तोला० शिगरफ से निकाला हुआ पारा से तैयार छत ५) ६० तोला है ॥

चन्द्रोदय—यह एक प्रकार का रस सिन्धूर सोना मिश्रित होता है, सूर्य औषधियों का राजा है, न केवल धातु सम्बन्धी सूर्य रोगों की सर्वोत्तम औषधि है, परञ्च उच्चत अनुपान से प्रत्येक रोग में वर्तनी जाता है, कई घर इस से बस गए हैं, वगुणित पारा से तैयार छत का मूल्य १००) ६० तोला शुद्ध पारद से तैयार छत २०) ६० तोला है ॥

नोट —एक २ भाग कई प्रकार से तैयार की जाती है। पाज २ बीस २ प्रकार की तैयार हैं, किञ्चित् के नाम दिये हैं। अय अन्य मस्मो के नाम और गुण भी यहाँ ही लिख दिये हैं।

अथ पुरुषों के विशेष रोग सम्बन्धी तिला श्रकित होते हैं।

तिला न० १—छुड छुगन्धी युपत है, बूडा को भी प्रबल बना देता है, युदकों को विशेष रूप से लाभकारी है, हस्तपायों को और जा शौकिया बल बढ़ाना चाहें यह तिला द्वितीयक है। नसों और पेटों को बल देता है, मूल्य ४ इस्त्रम ५) नमूना एक इराम १।)

तिला न० ३, (तिसाय मह) — हस्तकारों को विशेष  
 हितकर है, साधोरण व्यवस्थाओं में बहुत गुण करता है, (मूल्य ४  
 डराम १) उपया नमूना २)

तिला न० ४, (तिसाय मायूसोन) — यह बड़ा प्रचण्ड है, पत्तों  
 का एक परत उत्तार देता है परन्तु हस्तकारों की नखा पट्टों को  
 बहुत शीघ्र ठीक करता है ४ दिन के सेवन से पर्याप्त फल प्राप्त है।  
 परन्तु खाने को अच्छी औषधि भी साथ हो। पयो कि तिलानों के  
 सेवन के साथ यौष्टिक औषधि का सेवन करना आवश्यक है। निराश  
 रोगियों को इससे लाभ हुआ है शिथिलता, स्वजर्मग नपुंसकता  
 दूर करके पूरा फल प्रदान करता है, (मूल्य २ डराम ३), नमूना ३।)

तिला न० ६ (सिंग वर्द्धक) — इसके खाने से, शिथिलता  
 बढ़ती है और स्थूल होती है, (मूल्य ४) माधी शीशी २, नमूना ४।)

तिला न० ७ (सचेजना वर्द्धक) लेप — आवश्यकता से, पन्ना  
 प्रथम १ माशा लगया जाता है पूरा फल प्राप्त होता है, अधिमान-  
 न्द्रोषक भी है जिसने एक बार भी आजमाया है रान हुआ।  
 (मूल्य १) सोला ६ माशा २।), नमूना १ माशा ॥)

तिला न० ८ [इन्द्राणी अन्न वर्द्धक] — इसकी प्रशंसा  
 पया करें, किमन् एक बार आजमाया इस पर मोहित हुआ, नितान्त  
 आनन्ददायक नितान्त सुखान्धित जहां हो महक जाय एक साबल  
 पर्याप्त है, पुःप स्त्री के आनन्द को कइ सीमा नहीं है (मूल्य १२)  
 उपया सोला ३ माशा ३), नमूना १ माशा १०)

तिला न० ९ (आनन्ददायक) — बहुत पुष्टदायक है, इसको  
 को हितकर है सन्धे हर्ष का हेतु है ... को स्थूल करता है  
 (मूल्य ३० गोरी २) उपया, १६ ग लो १ नमूना १।)

तिला न० १० (सरोजक व स्तम्भक)—यह छेप न केवल सरोजक है, ठम्पाई और हथुलता देता है, वरंच स्तम्भक भी है, जो रोग बन्धेज की औषधि खाना पसन्द नहीं करते उनके काम को बस्तु ६, मुख्य १) द० १ तोला, नमूना १) है ॥

तिला न० ११—आनन्ददायक है, और बहुत गुणकारी है गहरा प्रेम उत्पन्न करने का हेतु है, आनन्ददायक ताकोल द्रावक है, मुख्य १), आधा ॥)

तिला न० १२ तिहाइथी—यद्यपि प्रचण्ड है, परन्तु पहिले ही दिन अपना बल दिखाता है, मुख्य २) शोथी, इससे कम नहीं ॥

तिला न० १३ तिहायपिसा—उपर्युक्त गुण इस में भी हैं मुख्य २) शोथी इस से कम नहीं भेजा जाता ॥

**स्त्रियो तथा बालको सम्यन्धी किञ्चित्**

**औषधिया ॥**

पदरान्तक लोह—फिधी प्रकार का प्रसर हा, काठ, पीत, श्वेत, इस से दूर होता है । कटि पीडा, सौम रोग आदि को दिकर है मासिक धर्म का अधिकता, पीडा, बेजायशगी सब दूर करता है मुख्य ३२ गाळी २), नमूना १)

शुक्रसाधन (अर्क मूर्धिर हैज)—शुक्रसाधन का काम होना वा न होना, बेरना सहित होना, और तत्सम्बन्धी सर्व रोग को दूर करके शुकु का बोरता है, और बल प्रदान करता है । स्त्रियो के लिए टा नेर औषधि है मुख्य ४ बींस २), नमूना १ बींस ॥)

अठरा की औषधि, (ब्रह्मपुत्र रम) — कतिपय स्त्रियों के लक्षण होकर मर जाती है। जिस को अठरा या सुलिया मसान कहते हैं। गर्भाधान से लेकर पूरे दिनों तक और कुछ मास पश्चात् तक इन गोळियों को सायम प्रातः खिलाया जाता है, और ईश्वर की पूजा के पालक जीता रहता है। मूल्य ७०० गोली १०) रुपया ॥

दायालायक — यह औषधि प्रसूत समय देने से स्त्री सुगमता से बालक जनती है। रक्त कम यथावश्यक जाता है। प्रसूत के पश्चात् होने वाले रोग दूर होते हैं। मूल्य १॥) नमूना ॥)

सुखजनक — इस औषधि को केवल कटि पर बांधने से बालक सुगमता से उत्पन्न होता है। मूल्य १ रुपया, जो एक बार को पर्याप्त है ॥

नारी रोगारि उष्या — यह औषधि स्त्रियों के अनेक रोगों को गुणकारी है और उनको दलदायक टानिक है। जो स्त्रियाँ निर्दल हो, दिनों दिन मोग इच्छा मग होती जाये, प्रसूत के कारण कोर बराबरी हो, निर्दल हो यह दवाइ गुण करती है। मूल्य ४० गोली ३), नमूना १० गोली ॥), यह पंचज यातज प्रकृति स्त्रियों के लिए है ॥

नारी रोगारि शत — इसके भी उपर्युक्त गुण हैं, और स्त्रि प्रकृति स्त्रियों के लिये हैं। मात्रा ६ माशा, मूल्य ४० पुराक ३) रुपया, नमूना १० पुराक ॥),

माय सुल — स्त्री को दलपने से बचाता है और दलके हुए को प्रकृत अवस्था पर लाता और बठोर बहवु करता है, मदे स्त्री के लिये दुष्कार हो जाते हैं। मूल्य ४) नमूना १),

गोदपरी—अथ कि पुरुष का वीर्य ठोक हा यह गोठियां खी  
की श्लु स्नान पश्चात् खिलारं जाती है, और एक दवाई मीतर  
रक्की जाती है । प्रथम तो प्रथम ही मास अन्यथा अधिक से अधिक  
बौध मास के भीतर प्रभर की वृषा से गर्भ स्थित हो जाता है ।  
मूल्य दानो औषधयो का ४ मास के वास्ते ५, है ॥

पाल गोग चूर्ण—बालको के प्राय रोग या अजीर्ण, अतिसार,  
द्वर आंसी आदि को हितकर है । प्रत्येक बालका पाल गृहमें रखना  
बाहिय । मूल्य ॥), नमूना ८)

बालको के दृढा रोग की औषधि—बालको क इव्या अर्थात्  
पसली रोग के वास्ते यह औषधि रसायन अर्थात् अलीव गुणकारी  
है । मूल्य १ ताला ५) रुपये २ माशा १)

शिशुरक्षक,—( अरसीर इत्तगान )—यह बालको के वास्ते  
रामिक औषधि है । मन्दाग्नि, कोष्ठवदता, हर पीले दस्तों वा आना  
द्वर, वृषा कृशता, बालक का सूखते जाना और स्तैष रुग्ण रहना,  
पित्ताधिकता सब दूर होते हैं । मूल्य ६४ गोठी १) नमूना ८ गोठी ८)

बालग्रह ( मृगी ) की औषधि—यह रोग प्राय बालको को हो  
जाता है यदा दुष्ट रोग है ईश्वर इससे रक्षा कर । प्राय बालक मर  
जाता है इस औषधि से प्राय १४ दिन में बराम आता है । मूल्य  
१५ गोठी २)

फूसा पलो—यह सुखिया मसाम की विचित्र औषधि है । इस  
को केवल काटि पर मला जाता है, और यहाँ से महीन २ छाम निकल  
सते हैं, यही रोग का कारण होते हैं । भीतर से सब छाम निकल  
जाते हैं, यह बालक जो प्रति दिन सुख रहा था, वृद्धियां ही वृद्धियां

दिखाई देती थीं, अब प्रफुल्लित होना प्रारम्भ होता है। मुख्य (कालो से १००) साधारण से ४) निर्धनो से १) रूपमा ॥

पालविरोधन—यद्यो के प्राय रोग को एवढता से प्रारम्भ होते हैं, और यदि उचित भोजन ऐसी औषधि दी जाय जिस से दूध बर मुक्त पूर्वक इस्त हो जाय, तो बड़ी अच्छी आराम पाता है, यह गोशियां एक दो माता के दूध के संग देने से एक दो इस्त बड़ी, सुगन्ता हो जाते हैं। मुख्य ६४ गोली १), नमूना ८ गोली २)

काली ग्वासी द्रव—बालकों के वास्ते यह गोशियां बहुत, गुणकारी हैं, थोड़े दिनों में ही काम होता है, मुख्य १६ गोली ॥)

## उपदश औषधिया ॥

उपदश की औषधि—उपदश कठिन रोग है। यदि उपदश की जाय तो पीढ़ियों तक पीठा नहीं छोड़ता। उपदश नर बालों आदीन के भेद से दो प्रकार का होता है। नर में गहर घाय केवल लिग पर होते हैं। आदीन ५.१ बिप रक्त में प्रविष्ट हो जाता है, और शरीर फूट पड़ता है। इसका पदला घाय साधारण होता है, इस के तीन दर्जे होते हैं पहले दर्जे में घाय केवल लिग पर होता है। दूसरे में शरीर पर काले दाग, ताज रंग की कुन्सियां और छोटें २ घाय यादि निष्कृत हैं। तीसरे दर्जे में दूरी तक प्रभाव चला जाता है। बड़े २ घाय कुएवत होये हैं। उपदश के वास्ते कई औषधिया देना प्रवृत्ती है। साधारण रूप से यह है, जपनी अवस्थानुसार मंगाने, वा इस मुस्तान्त माने पर स्वयम, निश्चित, नारके भेज देते हैं—

उपदश औषधि न० २—यह उपदश के तीनों दर्जों नर

माहीन के वास्ते हितकर । वैदक उपदंश के वास्ते भी हितकर है ।  
मूल्य ४) रूपया, अर्ध औपधि २ ) रूपया ॥

उपदंश औपधि न० १३—उपदंश नर तथा माहीन को १४  
दिन में आराम करती है । अथवा दुर्जे को अकसीर डी, दुस्त्र दुर्जे में  
भी गुणकारी है । मूल्य ६० गोली ४) रु०, ३० गोली २) रूपया ॥

उपदंश औपधि न० १४—इस से २० या अधिक से अधिक  
४० दिन के भीतर आराम आता है, केवल एक वृद्धि है । दर्जा अथवा  
में मद्दिलीय है । मूल्य ४० गोली ४) रूपया, २० गोली २)

उपदंश औपधि न० १५, ( वृत्रगान )—यह टिकिया है,  
दिन में तीन बार चिलम में रख कर हुक्का की तरह पीने से उपदंश  
नर, माहीन, प्रथमावस्था के घाव, खाहे फेसे ही गेहरे हों, अच्छे हो  
जाते हैं । फ्लडमाला को भी हितकर है । आन्तरिक घाव किसी  
प्रकार का हो, इस के पान करने से अच्छा हो जाता है । तीक्ष्ण  
अवश्य है, परन्तु अशुभ औपधि है । कोमल स्वभाव वालों को सेवन  
नहीं करनी चाहिए । आराम हीन दिन में ही आता है । मूल्य ९  
टिकिया २) रूपया ॥

उपदंश औपधि न० १६, ( उपदंश विरेचन )—जब कि  
रोग जीर्ण हो चुका हो, या ऐसा युसाध्य हो, कि आराम न आता  
हो तो पहिले जुलाब लेना उचित होता है । यह औपधि ३ माशा या  
अधिक से अधिक ६ माशा चिल्लाई जाती है । इस से उचितविरेचन  
होकर उपदंश का विष निकल जाता है । जिस को आसोज, कार्तिक,  
या क्षेत्र फादगुम में, उपदंश के फूटने का मय हो, वह मृत्यु के आरम्भ  
में यह विरेचन लेले । मूल्य ६ माशा १) रूपया ॥



नोट:—सस्में जो उपदंश में वर्ती जाती है यह है—  
 मस्म, शरच्चिकना, रसफूर मिश्रित या अलग, पारश्मस्म सुप्यमान  
 इत्यादि ॥

१. रसारिष्ट मिश्रित—षष्ठ सौ घैयक औषधियों का संग्रह है  
 उपदंश द्वितीय, तृतीय दर्जे में दितकर है । फोड़ा पुन्सी, शग  
 दाद, कृष्णदाग ताम्र पर्ण घण्ट छुजली आदि को दूर करके शरीर  
 को सुन्दनपत्र फरता है । इन सब रोगों में जिन में बिलायती कारक  
 रीला बचा जाता है, यह अधिक गुणकारी प्रमाणित होगा । मधुमे  
 प्रमेह का दितकर है । प्रमेह के पश्चात् जो कार्यालक भयकर पादे  
 ( प्रमेह पिड़िका ) निकलते हैं, उनको भी दितकर है । बाहु रक्त  
 मगन्दर की गुणकारी है । उत्तेजक और सुखदायक है । मुख्य १) पोष  
 २) उपदंश द्वितीय व तृतीय दर्जे में विषय लाभदायक बनाने के लिये  
 उसको मिश्रित किया जाता है । उपदंश को विष घेठ जाने से  
 फोड़ा न फोड़े रोग होता रहता है फोड़ा पुन्सी आदि निकलते रहते  
 हैं । तो इस को सेवन करना चाहिए । कण्ठमाला सन्धिवात, मो  
 उपदंश को भी दितकर है । मुख्य की शीतो ३ औन्स २) कप  
 मधुमा (=)

## सोझाक की औषधिया

सोझाक में पहले अन्न व पोड़ा होती है मित्रात्त कर होता  
 है, दूसरे दर्जे में पीप धानी आरम्भ होती है, कुई होजाता है, अन्न  
 धीरे २ बंद होजाती है, और वेबल पीप आती है, -वा तारे  
 निकलते हैं, इस से बढ जाय तो तीसरे दर्जे में मूत्रावरोध होजाता  
 है मूत्र की माली संक्षार्ण होजाती है कमी २ मूत्र रुक जाता है,  
 तीसरे दर्जे में पड़ुवा बुना बढी कठिता से दूर हो सकता है और

जीण हो जावे तो जाता ही नहीं, सोजाफ के घाल्त भी बहुत सी औपधियां दियार रहती हैं, अवस्थानुसार दी जाता है, साधारणतय निम्न लिखित हैं—

सोजाफ औपधि न० १—प्रथम दर्जे में अफसीर फा काम होती है, २४ घण्टे के भीतर जलन दूर होती है कष्ट कम होजाता है जोड़े दिनों में पूर्ण लाभ होता है यदि पीष भी हो और जलन भी साथ हो, तो इस को खाकर पहिले जलन दूर करनी चाहिए ।  
मूल्य ४ हराम १) नमूना ८)

सोजाफ औपधि न० २—बड़े ही तज्जुबियां के पश्चात् हमारा हृदयन् निर्माण हस्त योग अफसीर सोजाफ व कुर्द है जो कि सोजाफ की प्रत्येक अवस्था में गुणकारी है दाह भी हो, दोनों मिफ हुए हों, सब की अफसीर अच्छूक औपधि है, शुक्रमेहादि, को हितकर है मूल्य ६० गोली ४) नमूना १५ गोला (७ दिन क घालते) १) रुपया

अफसीर दमा व कुर्द—यह औपधि केवल कुर्द अर्थात् पीष जाने पर दी जाती है, एक ही दिन के भीतर पीष बन्द हानी मारुम्ह होती है इस के अतिरिक्त उपर्दश को सितकर है इस घाल्त जब सोजाफ व उपर्दश एक साथ हो तब भी हितकर है, दमा खांसी मादि रोगों की दूर करती है, मूल्य २) नमूना १)

सम सोढ—पथरी फफरी, मुषाशय ग्रथि के लिए अफसीर है, मूल्य ६ माशा २) शीशी ॥

नोट—भस्मों में से सीप मल्ल, संगअराहतमल्ल अहरमोह-रामल्ल, फिटकरीमल्ल, मोतोमल्ल और पारदादि हितकर हैं ॥

# बवासीर की औषधियाँ

यू ठो बवासीर 'द प्रकार की होती है, परन्तु बड़े ही शक्तिशाली हैं, रकार्श वा वातार्श सभी वैदिक भी होती है, जो कष्टसाध्य है साधारणतः निम्न लिखित औषधियाँ हैं —

अशौषधि न० ३—यह जूनो व याशी दना को हितकर है और साधारणतय इस से आराम आजाता है, मूल्य ४० गोली २) रुपया ॥

अशौषधि न० ५—अप बवासीर के कारण अति कष्ट ही दाहादि से रोगी व्याकुल हो, यह औषधि शक्ति देती है, उसे अग्नि पर पानी । मूल्य १) नमूना ॥

अशौषधि न० ७—यह विशेष कर रकार्श को काम दायक है, ७ दिन के भीतर एक बन्द होता है, और २-३ सप्ताह में पूरा आराम होता है । मूल्य ४० गोली २) रुपया नमूना ॥

अशौषधि न० ९, ( बकसीर बवासीर व शीघ्रपतन )—यह औषधि बलवद्क, शीघ्रपतन, स्पन्दोप, शुक्रमेहादि को काम दायक है, विशेषकर रकार्श के लिये, मूल्य ३० गोली ५) ६) गोली १) रुपया ॥

अशौ कुठार रस—अप अर्श के साथ इतनी कोष्ठपद्धता हो, कि कभी ठीक उतरता ही न हो, तो पहिले एक विरचन देनी बहुत हितकर होती है, यह एक अर्श विरचन है, जूय इस्त हाते है, और प्रथम दिन से ही बवासीर को आराम मालूम होता है । मूल्य १६ गोली १) रुपया ॥

ग्नारसम—यह रक्तार्श और रक्तानिसार को गुणकारी है गोली खाते ही अर्श रोग भाग जाते हैं, अर्श या एक बटी वही से खाते ही रक्त बन्द हो जाता है, अनारदाना के पानी से रक्तानिसार दूर होते हैं, मूल्य १६ गोली १) नमूना ४ बटो ॥

नोट—इनके अतिरिक्त चन्द्रप्रभावटी, अफसीर नं० ३३, कश्मी विलास रसादि पर्यन हो चुके हैं ॥

## प्लीहोदरौषधियां

मैलेरिया उपर अधिक देर रहने से तिल्ली बढ जाती है, और मैलेरिया चिरकाल तक बना रहता है फिर उपर हट जाने से भी तिल्ली बनी रहती है कभी उदर की अन्य खराबियों से तिल्ली बढती है, निम्न लिखित औषधिया प्राय देते हैं:—

प्लीहोदरौषधि न० २—यह औषधि उस समय दी जाती है, कि आमामास्य निर्बल हो, तिल्ली साधारणत बड़ी हो, सुधा फम खगती हो, मात्रा ६ गोली मित्य । २४० गोली २) नमूना ॥

प्लीहोदरौषधि न० ३—पौष्टिक है, चेहर को शीघ्र लाल करती है, बल को बढाता है, अग्नि सन्दीपन है, मैलेरियो के पुराने कीटाणु दूर होते हैं, सब प्रकार की तिल्ली दूर होती है, मात्रा २ रत्नी, मूल्य ६ माशा ४) रुपया, १५ माशा १) रुपया ॥

प्लीहोदरौषधि नं० ५—जब कि प्लीहा के साथ कोष्ठपट्टता हो, या तिल्ली बहुत ही पुरानी और बढी हुई हो, तो यह औषधि गुणकारी है, उपरोक्त किसी भी औषधि के खाते समय इस औषधि को आरी रक्का जावे, रात्रि को सोते समय पत्र गोली

आन से प्रातः खुलकर शीघ्र, आपगा, और तिल्ली कम होती  
 होती जावेगी। मूल्य ६० गोली १) रुपया नमूना चार आने ॥

ज्वाहीदरीपथि ५० ६—यह प्लीहा की उस दशा में  
 रूप में हितकर है, जब कि ज्वर भी साथ हो, या कमी २ हो जा  
 हा पाण्डू का दूर करती है, शरीर को पल देती है। मूल्य २५  
 नमूना १)

## उदर गेगो की औषधिया

अमोश हाजगा—अमोशय सम्यधी सर्ष रोगों को  
 औषधि है आहार पच कर पूरा पल प्रदान करता है, साथ पिया  
 सब पच जाता है, छुधा पढती है, आज कल के दिनों में जब कि  
 पक्वाशय सम्यन्धी व्याधियां बहुत बढ़ी हुई है, लगभग सब अमोश  
 मन्दाग्नि प्रेक्षित दिखाने देते हैं, यह औषधि प्रसाद प्रमाणित  
 मूल्य ६० गोली २) रुपया, ३० गोली १, नमूना १)

पाचक पूर्ण—उदर पीड़ा, गुदागुदाहट यमन विपुचिका  
 मलिसारादि, रोगों को हितकर है, पाचन शक्ति खूब पढती है, मन्  
 पाचक पूर्ण इस के सन्मुख गुण हैं, मूल्य २), नमूना १)

पाचनपटी—शूल, पेट की पापी, गुदागुदाहट का हितकर,  
 छुधापक्षेप है काष्ठवद्धता को दूर करती है प्रत्येक घर में बर्तना  
 चाहिए मूल्य ६४ गोली १), नमूना ८ गोली २)

मातृदाता, ( विपुचिका की अरुमार औषधि )—  
 ममृतधारा भी विपुचिका के वाले अमृत है, तथापि ऐसे अरुमार  
 रोग के पास किंचित अन्य औषधियां भी हमेशा तैयार रखनी  
 चाहिए, यह हमारी मनुमृत औषधि है, और २ घण्टे के भीतर की

इस से प्रायः आराम आजाता है, वमन विरचन बन्द होकर ज्वर हो जाता है। मूल्य ११ गोली १) रुपया, सदैव पास रखो ॥

रेचक घटी ( गोला जुवाब )—यह गोलियां जुवाब के लिए अनुपम हैं एक दो गोली रात का सोते समय खाने से प्रातः समय खुल कर शौच हो जाता है, एक द्रव आता है, कोई कष्ट नहीं होता धीरे धीरे सुखमय हो जाता है। १०-१२ गोलियां खाने से ८-१२ जुवाब खुलकर हो जाते हैं, तीनों बीजों के बेग को दूर करती हैं। मूल्य १०० गोली १) मसूना १२ गोली २)

आराम जान—जब सतत कोष्ठबद्धता होती है, तो उससे नामा प्रकार के रोग उत्पन्न होते हैं, और प्राण व्याकुल होत हैं, यदि विरचन घटी खाये, तो उस दिन विरचन हो जाता है, परन्तु अगले दिन और भी कोष्ठबद्धता बढ़ जाती है, और इस प्रकार यह क्रम बढ़ता जाता है, यह गोलियां बहुत ही सौख्य विचार के पश्चात् तय्यार की गई हैं, इन से विरचन नहीं होता केवल शौच खुल कर आता है, और प्रति दिन खाने से अन्नियों का पल बढ़कर सतत कोष्ठबद्धता दूर हो जाती है, और दूसरी औषधियों की तरह आगामी कोष्ठबद्धता बढ़ती नहीं है, एक और उक्तमता यह है, कि इस में एक औषधि बलवधक सम्मिलित की गई है जिस से यह शुक रोगियों को जब कि उनको कोष्ठबद्धता भी साथ ही, दूसरी किसी पौष्टिक औषधि के साथ २ बहुत गुणकारी होती है मात्रा एक या दो गोली गर्म पानी या गर्म दूध से, मूल्य ३२ गोली १) रुपया, १३ गोली ॥)

गन्धार रस—कठिन से कठिन और जीर्ण से जीर्ण अतिसार, मरोड़, संप्रहृषी आदि छोड़े दिना में दूर। प्रायः एक ही मात्रा से अतिसार मरोड़ादि को आराम आता है, विपुचिका के वमन विरचन

को माराम होता है, अतिसार व मरोड़ के वास्ते ऐसी दितकर बन  
घोषधि न होगी । मूल्य १), नमूना ८)

शूलवेटी—यह गोदियाँ सब प्रकार का उदरशूल यहाँ तक कि  
परिणाम शूल को भी दित कर है, यहाँ में प्राय उदरशूल रोग हो  
जाया करता है, इन गोदियों का रचना अच्छा है । मूल्य १० गोठी  
१) ३० गोठी ४) १५ गोठी १)

हमास अफजा—हृदय की निर्यत्ता और धड़कन के वास्ते,  
मनुष्यम घोषधि है, २८ दिन में माराम जाता है । २८ दिन की मात्रा  
का मूल्य २) खपया नमूना ८)

नाट —घांठी मस्य, संध यस्व मस्य. भी हृदय के लिए यही  
दितकर है । मस्यों के वर्णन में देखो ॥

मरदुर वटिका—कामठी, श्लेष्मबन्ता यह रोग, परश की,  
निर्यत्ता के वास्ते रामथान है, छुब रक्त उत्पन्न होकर रंग साह्य होता  
है, वैद्यक की प्रसिद्ध घोषधि है मूल्य १३ गोठी १) व या ४

सः भ्रमरदूर—उपसुक्त शुण है इसमें अतिरिक्त शोथ को दित-  
कर है । मूल्य १ तोला २), ३ मात्रा ४)

शोथ नाशक चिरेकन—जब कि जोष पोष या पेटादि पर हो  
उस समय रसायनमयदूर या अमृतघारा जो घोषधि सेना की बाब  
जसके साथ यह विरक्त सेवन करना चाहिये, राधि की १-२ गोनि-  
याँ खाने से प्राय सुदूर शोथ होता है और शोथ उतरता जाता  
है । मूल्य ६५ गोली १, नमूना ८)

## नेत्र रोग सम्बन्धी पेटन्ट औषधियां ॥

सुरमा न० १—यह सुरमा दैनिक सेवन के वास्ते है, नेत्रा को प्राय रोगों से सुरक्षित रखता है, दृष्टि स्थिर रखता है, और शक्तिता प्रदान करता है । मूल्य १ तोला ॥) नमूना केवल १)

सुरमा न० २—नेत्र रोग यथा पानी आना घुन्ध, मया फोला, जाला, कुकरे, पड़वाळ आदि को दूर करता है । मूल्य १ तोला ॥), नमूना १)॥

सुरमा न० ३—यह सुरमा फोला के वास्ते विशेष रूप से हितकर । घुन्ध, जाला, कुकरा आदि को बहुत शीघ्र दूर करता है । मूल्य २) रुपये तोला, ६ माशा ४) नमूना १)

सुरमा न० ४—पड़वाळों के लिये विशेष रूप से हितकर है । पड़वाळों को उखाड़ २ कर उखाया जाता है, तो फिर नहीं उगते । मूल्य ४) रुपये तोला ६ माशा २), नमूना ३ माशा १)

सुरमा न० ५ मोतियाबिन्द—इस से मोतियाबिन्द, पानी उतरनी, घन्द होता है । प्राय २ मास में पूर्ण लाभ होता है । मूल्य ८) रुपये तोला ३ माशा २), नमूना १ माशा ॥६)

मीमसेनी कर्पूर—वैद्यक का प्रसिद्ध योग है । नेत्र के सब रोगों को दूर करता है । दृष्टिका, शोथ, पौष्टा, गरनी, शह खुजली, घुन्ध, जाला, पानी बरना आदि सब दूर होती है । अण्डल दर्जे का दृष्टि शक्ति वर्धक है । इसके अतिरिक्त और बहुत से काम आता है । उच्चैः लक और पल वर्धक दि औषधियों में पड़ती है । उचित तो यह है, कि यहां किसी योग में कर्पूर छिन्ना हो, यहां इसको डालें, तभी यह योग बुरा लाभ देगा । मूल्य १५) रुपये तोला, ३ माशा ३॥), १ माशा १५)



प्रत्येक मनुष्य के पढ़ने योग्य अति हितकर व

आवश्यक वैद्यक पुस्तकें ।

कविविनोद वैद्यभूषण प० ठाकुरदत्त शर्मा वैद्य आविष्कार

‘अमृतधारा’ लाहौर रचित ।

प्लेग प्रतिबन्धक—ठाकुर के विषय में वेदों, इकीनों  
डाक्टरों ने आज तक जितना अनुसंधान किया है, सब इसमें प्रतिबन्ध  
है, स्वास्थ्य रक्षा के प्रत्येक नियम और प्रत्येक औषधि का वर्णन  
वर्णन है, इस को पढ़ कर किसी अन्य पुस्तक के देखने की आवश्यकता  
नहीं रहती, मूल्य ॥८०॥ उर्दू ॥३॥

श्रुतचर्या—हमारे देश में ६ श्रुत होती हैं; बसन्त श्रुत, वर्षा  
श्रुत, शरद, हेमन्त और शिशिर श्रुत, इनका सविस्तर वर्णन, श्रुत  
श्रुतों का अनुष्य पर प्रभाव, इनके अनुसार रहन सहन, खाने पीने  
परिहर्षने, और गृहस्थ के नियम ऐसी उच्चमता से वर्णन किए हैं,  
प्रत्येक मनुष्य मठी भांति लाभ उठा सकता है, प्रत्येक श्रुत में  
वाले रोगों का वर्णन य इलाज भी साथ र दिया है, इसके अति  
प्रत्येक श्रुत में होने वाले, फल भाजियों के गुण वर्णन किए हैं, मूल्य

अन्य पुस्तकों का नाम तथा मूल्य

शिशु बालन मूल्य प्रति जिह्व १), उर्दू ॥८०॥ कोषबद्धता  
साठे पारख जाना, उर्दू ॥८०॥ शीघ्रपतन मूल्य १-), उर्दू १-), सौं  
का वर्णन मूल्य प्रति जिह्व ॥१॥), शीघ्रपतन मूल्य प्रति जिह्व ॥१॥), उर्दू  
शीतला का वर्णन मूल्य प्रति जिह्व १) उर्दू ॥१॥ मलेरिया शर  
वर्णन मूल्य प्रति जिह्व ॥८०॥), उर्दू १/०॥ वीर्य का वर्णन मूल्य  
जिह्व ॥८०॥), उर्दू १/०॥ पया हम लड़का लड़की स्वेच्छानुसार उ  
कर सकता है मूल्य ॥१॥ दिस्टोरिया का वर्णन मूल्य ॥१॥ मुद्ग ज  
इनपत्तूपमजा मूल्य केवल ॥१॥ प्रह्वी मूल्य १) प्रसून काल मूल्य ॥१॥

मिटने का पत्रा—अमृतधारा लाहौर

## वैद्यक पत्र देशोपकारक ॥

उर्दू में साप्ताहिक और हिन्दी में पाक्षिक है । जिनको वनिक भी वैद्यक का शौक है, अपनी तथा कुटुम्ब के स्वास्थ्य की रक्षा करना चाहते और नियमों को आनना चाहते हैं, वह देखते ही हम के प्राहक हो जाते हैं, स्वास्थ्य-रक्षा धर्म है, क्या आप नित्य नया ज्ञान प्राहकों तक पहुचाने वाले, प्रत्येक महाशय का बिना शुल्क चिकित्सा करने वाले, भारतवर्ष के प्रसिद्ध वैद्यों के अनुभूत योगों को प्रस्तुत करने वाले, स्वास्थ्य के नियम बताने वाले कला कौशल, भस्में, वैद्यक, युनानी, व डाक्टरी के अनुभूत योग पेश करने वाले पत्र के प्राहक बनकर उसकी सहायता नहीं करेंगे मूल्य हिन्दी वार्षिक २॥) पण मासिक १॥), घप का मूल्य इफट्टा देने पर १॥) की कोई औपधि या औपधिया मुफ्त मिलती हैं ॥

निवेदक—

मैनेजर देशोपकारक, लाहौर ॥



ऋतु चर्या



पं० ठाकुरदत्त शर्मा



# ऋतु चर्या

जिस में ६ ऋतुओं का पूरा वर्णन है, प्रत्येक ऋतु के  
वास्ते स्वास्थ्य सम्बन्धी नियम, सैर, व्यायाम,  
आहार, व्यवहार, स्नान, वस्त्र आदि की,  
पूरी २ शिक्षाएँ हैं, और प्रत्येक ऋतु में  
होने वाले रोग, और उनका इलाज  
भली भाँति वर्णन किया गया है,

जिसको

कविविनोद वैद्यभूषण पण्डित  
ठाकुरदत्त शर्मा वैद्य

“अमृतधारा” औपघालय के मालिक, वैद्यक पत्र  
देशोपकारक व वैद्यामृत के सम्पादक और अनेक  
वैद्यक पुस्तकों के रचियता ने लिखा

और

देशोपकारक पुस्तकालय के कार्यकर्त्ताओं  
ने छपवाकर प्रकाशित किया

अमृत प्रैस रोड रोड काहौर में छपी ४

# वाचक वृन्द

माप जिस प्रेम से मेरी रचित पुस्तकों को खरीदते, पढ़ते, और उनका आदर करते हैं, उसके लिए जितना आप को धन्यवाद वू थोड़ा है। जब पहिले पहिल मैंने इस कार्य का आरम्भ किया था, और प्रत्येक विषय पर छोटी २ परन्तु सम्पूर्ण आवश्यक बातों से पूर्ण पुस्तकों को लिखना आरम्भ किया था, तो मुझे सन्देह था, कि पब्लिक मेरी सेवा स्वीकार करेगी या नहीं ? परन्तु मैं प्रसन्न हू, कि मेरी आशाओं से बढ़ कर आदर किया गया है। और अब पाठक मुझ को लिखत रहते हैं, कि अमुक विषय पर एक पुस्तक लिखिए, और अमुक पर भी लिखिए, मेरे पास समय बहुत ही कम है, समाप्त भर में केवल २ घण्टा पुस्तक लिखने की बारी आती है, नहीं तो प्रति मास एक पुस्तक निकालू, और पाठकों की इच्छा पूरी करूं। जितना सम्भव है कर रहा हू, और शीघ्र ही कुछ पुस्तकें पाठकों के भेंट होने वाली हैं ॥

## यह पुस्तक ऋतुचर्या

जो आप के हाथों में है, वह देशोपकारक के एक लेख का अक्षर प्रत्यक्षर प्रति लेख है, मैंने संक्षेप से इस विषय को लिखा था, मुझे इसके बढ़ाने या फिर पढ़ने का भी अवसर नहीं मिला है, परन्तु लोगों ने इसको पसन्द किया था, इस लिए पुस्तकालय में छाप कर पाठकों को भेंट दी। जाता है आप इसका पसन्द करेंगे। आगामी भाषा में वृद्धि का ध्यान है ॥

ठाकुरदत्त शर्मा वैद्य लाहौर ॥

# ऋतुचर्या ॥

## ऋतुओं का गुण जानना बड़ा आवश्यक है ॥

पाठकगण ! आपने कई बार पुस्तकों में ऋतुचर्या को सविस्तर देखा होगा, क्योंकि हिन्दी की प्रायः बहुत सी पुस्तकों में इसका वर्णन मिलता है। फिर मैंने क्यों इसको आरम्भ किया है, इसको यदि आप पढ़ेंगे तो आपको मालूम होगा, कि इस विषय को जानने की आप कल कितनी आवश्यकता है, आपको इसके पाठ से आनन्द मिलेगा, इसके नियमों पर चलन स लाभ होगा, जो वैद्य नहीं हैं उनके लिए स्वास्थ्य रक्षा की इमे पहिली सीढ़ी समझनी चाहिए ॥

भारतवर्ष में जितने ऋतु होते हैं, आर जो उनके प्रभाव होते हैं, हमें केवल उनका वर्णन करना है। यूनानी पुस्तकों में चार ऋतु वर्णन किए गए हैं, अज़रेमी पुस्तकों में भी चार ऋतु बताए गए हैं, परन्तु वैद्यक ग्रन्थों में छैः ऋतुओं का वर्णन है ॥

जहाँ तक विचार किया गया इसका कारण यही प्रतीत होता है, कि इगलिस्तान और यूनान दोनों देशों में चार हा ऋतु होते हैं, और यूनान तथा इगलैण्ड के लेखकों ने अपने २ ही देश में लिखा, इसलिए उनको चार ही ऋतुओं का ध्यान रहा। यदि वह लोग भारतवर्ष में होजात तो अवश्य छैः ऋतु वर्णन



करत । यद्यपि युनानी को यहाँ प्रचलित हुए सैकड़ों वर्षों बाद  
 बुके, परन्तु किसी विद्वान ने यह सशोधन आज तक नहीं किया,  
 और सब के सब बराबर चार ऋतु लिखते चले आए हैं, और  
 यह चार ऋतु यह हैं —

रबीअ—इसको मौसम बहार भी कहते हैं, यह वह काळ  
 है, जो शीत के पश्चात् और ग्रीष्म से पहिले आरम्भ होता है।  
 इसको अङ्गरेजी में स्पिंग (Spring) कहते हैं । इसके पश्चात्  
 मौसम गरमा आता है, जिसको युनानी वैद्यों की रिभापा म  
 ख्रीफ कहा जाता है । यह मौसम बहुत गरमी का होता है ।  
 और मौसम बहार व स्त्रियाँ के अन्तर्गत महीनों को बोलते हैं ।  
 हाकदरी में इसको सम्मर (summer) बोलते हैं । इसके  
 पश्चात् मौसम स्विया आता है, जिसमें मौसम बहार की तरह  
 गरमी और सर्दी बराबर होती है । इसको अंग्रेजी में आटम  
 (Autumn) कहते हैं । और इसके पश्चात् मौसम सरमा म  
 है, जबकि अत्यन्त शीत पड़ती है । इसको युनानी में शता कहते  
 हैं, और अङ्गरेजी में विटर (winter) बोलते हैं ॥

वैद्यक ग्रन्थों में पट ऋतु अंकित है,  
 और प्रत्येक ऋतु दो मास का होता है ॥

प्रथम पसन्त—इसके पीछे गरमी आती है, इसको ग्रीष्म ऋतु  
 कहते हैं । इसके पश्चात् वर्षा दो मास तक रहती है । इसको  
 पर्वा ऋतु कहते हैं । उसके पश्चात् शरद ऋतु अर्थात् शीत

आरम्भ होती है। कभी गरमी कभी सरदी। दिन को घूप रात को सरदी, ऐसा समय रहता है। फिर हेमन्त ऋतु आता है, और दो मास शीत पड़ता है, इसका नाम शिशिरऋतु रक्खा गया है। भली भान्ति सोचने से यह छैः ऋतु सम्पूर्ण भारतवर्ष में पाये जाते हैं। परन्तु यह प्रभेद बहुत थोड़ा रह जाता है, यदि हम वैशाख, ज्येष्ठ, आषाढ़, व भावण को मौसम गरमा मान लें। भादों व आसौज को ख्रिजा। कार्तिक, मार्गशीप, पौष, माघ, को मौसम सर्मा, और फाल्गुण व चैत्र को बहार कहें। इस प्रकार ख्रिजा और बहार के तो दो २ मास होजाते हैं, जो शरद ऋतु और वसन्त ऋतु समझने चाहिएं, बाकी रहा मौसम गरमा यह चार मास का है, और वैद्यक ग्रन्थों के अनुसार यह प्रीष्म ऋतु व वर्षा ऋतु इस में आ जाते हैं। इस प्रकार मौसम सर्मा वैद्यक की हेमन्त ऋतु शिशिर ऋतु के बराबर है, परन्तु वैद्यक ग्रन्था में जो छैः ऋतु लिखत हैं, वह दो प्रकार से लिखत हैं यथा —

एक प्रकार यू है

चत्र, वैशाख, वसन्त। ज्येष्ठ, आषाढ़, प्रीष्म।  
भावण, भादों, वर्षा। आसौज, कार्तिक, शरद।  
मार्गशीप, पौष, हेमन्त। माघ, फाल्गुण, शिशिर।

दूसरी प्रकार यू है

फाल्गुण चत्र, वसन्त। वैशाख, ज्येष्ठ, प्रीष्म।  
आषाढ़, भावण, प्रायुष। भादों, आसौज, वर्षा।  
कार्तिक, मार्गशीप, शरद। पौष, माघ, हेमन्त।

करते। यद्यपि यूनानी को यहा प्रचलित हुए सैकड़ों वर्षों की बात बुके, परन्तु किसी विद्वान ने यह सशोधन आज तक नहीं किया, और सब के सब धराधर चार ऋतु लिखते चले आए हैं, और यह चार ऋतु यह हैं :—

रबीअ—इसको मौसम बहार भी कहते हैं, यह वह काल है, जो शीत के पश्चात् और ग्रीष्म से पहिले आरम्भ होता है। इसको अङ्गरेजी में स्प्रींग (Spring) कहते हैं। इसक पश्चात् मासम गरमा आता है, जिसको यूनानी वैद्यों की गिमापा में स्वरीफ कहा जाता है। यह मौसम बहुत गरमी का होता है। और मौसम बहार व ख्रिष्ठा के अन्तर्गत महीनों को बोलते हैं। ब्राकहरी में इसको सम्मर (summer) बोलते हैं। इसक पश्चात् मौसम ख्रिष्ठा आता है, जिसमें मौसम बहार की तरह गरमी और सरदी धराधर होती है। इसको अङ्गरेजी में आटम (autumn) कहते हैं। और इसके पश्चात् मौसम सरमा आता है, जयकि अत्यन्त शीत पड़ती है। इसको यूनानी में शर्रा कहते हैं, और अङ्गरेजी में विन्टर (winter) बोलते हैं ॥

**वैद्यक ग्रन्थों में षट ऋतु अंकित हैं,  
और प्रत्येक ऋतु दो मास का होता है ॥**

प्रथम बसन्त—इसके पीछे गरमी आती है, इसको ग्रीष्मऋतु कहते हैं। इसके पश्चात् वर्षा दो मास तक रहती है। इसको वर्षाऋतु कहते हैं। उसके पश्चात् शरद ऋतु अर्थात् हल्की शीत

भारम्भ होती है। कमी गरमी कमी सरदी। दिन को धूप रात को सरदी, येमा समय रहता है। फिर हेमन्त ऋतु आता है, और दो मास शीत पड़ता है, इसका नाम शिशिरऋतु रक्खा गया है। मली भाति सोचने से यह छैः ऋतु सम्पूर्ण भारतवर्ष में पाये जाते हैं। परन्तु यह प्रभेद बहुत थोड़ा रह जाता है, यदि हम वैशाख, ज्येष्ठ, आपाढ़, व भावण को मौसम गरमा मान लें। भादों व आसोज को खिजा। कार्तिक, मार्गशीप, पौष, माघ, को मौसम सरमा, और फाल्गुण व चैत्र को बहार कहें। इस प्रकार खिजा और बहार के तो दो २ मास होजाते हैं, जो शरद ऋतु और वसन्त ऋतु समझने चाहियें, बाकी रहा मौसम गरमा यह चार मास का है, और वैशक प्रन्थों के अनुसार यह प्रीष्म ऋतु व वर्षा ऋतु इस में आ जात हैं। इस प्रकार मौसम सरमा वैशक की हेमन्त ऋतु शिशिर ऋतु के परामर है, परन्तु वैशक प्रन्थों में जो छैः ऋतु लिखत हैं, वह दो प्रकार से लिखत हैं यथा :—

एक प्रकार यू है	चत्र, वैशाख, वसन्त। ज्येष्ठ, आपढ़, प्रीष्म। भावण, भादों, वर्षा। आसोज, कार्तिक, शरद। मार्गशीप, पौष, हेमन्त। माघ, फाल्गुण, शिशिर।
दूसरी प्रकार यू है	फाल्गुण चत्र, वसन्त। वैशाख, ज्येष्ठ, प्रीष्म। आपाढ़, भावण, प्रावृष। भादों, आसोज, वर्षा। कार्तिक, मार्गशीप, शरद। पौष, माघ हेमन्त।

उपरोक्त नकशे में आपको ज्ञात होगया होगा, कि एक में प्रायुष ऋतु अधिक है। दूसरे में शिशिर। बहुत से वैद्य इस बात को नहीं समझते कि किसी पुस्तक में चैत्र वैशाख वसन्त ऋतु है, तो दूसरी में फाल्गुण चैत्र क्यों वसन्त आती है। वही भी यही बात है। जिन भागों में अधिक बरपा होती है, उनमें गरमी वैशाख, ज्येष्ठ तक रह कर आपाढ़ में वर्षा आरम्भ हो जाती है, और आपाढ़, भावण, भादों और मासौम तक वर्षा रहती हैं। इनमें से आपाढ़, भावण, का नाम प्रायुष ऋतु और भादों, असौम, का नाम वर्षा रख लिया है। आश्विन तक वर्षा होती रहती है। कार्तिक, मगधण, में अल्प सरदी, और पौष, माघ, में अधिक सरदी रह कर फाल्गुण में वसन्त आरम्भ होजाया है। परन्तु दूसरी अवस्था में फाल्गुण तक ही सरदी रहती है। और वसन्त चैत्र, वैशाख, से आरम्भ हो जाती है। गङ्गा नदी के दक्षिण दिशा की ओर के देशों में प्रायुष ऋतु हिसाय है। और गङ्गा के उत्तर के प्रदेशों में शिशिर ऋतु मौसम होता है। यह बात स्मरण रखनी चाहिये, कि जहाँ सरादेयों का मौसम अधिक देर तक रहता हो, वहाँ तो प्रीष्म, वर्षा, शिशिर, व हेमन्त, अन्यथा प्रीष्म, प्रायुष वर्षा, शरद, हेमन्त ऋतु होते हैं। आजकल इसमें भी एक कठिनता होगई है, प्रत्येक जगह की ऋतु देखने से ज्ञात होता है, कि कभी तो वर्षा ऋतु देर में आरम्भ होती है, और कभी पहिले आरम्भ हो जाती है। गत दो तीन वर्षों में हम देखते रहे हैं, कि आश्विन और कार्तिक में वर्षा आरम्भ हुई, और शीत चैत्र

वरन् वैशाख तक रहा, जिस से हम ने विचार किया, कि ऋतु बदल गए हैं, अर्थात् वर्षा के स्थान में प्रीष्म होगया है, और शरद के स्थान में वर्षा होगई है, इत्यादि । किन्तु इस साळ से फिर ऋतु पहिले की भांति होने लगे हैं ॥

अतः उचित यह है, कि हमें ऋतुओं को मामों पर विभाजित न करें, वरन् ऋतु का एक स्वभाव व गुण होना चाहिए, जिस क अनुसार ऋतु माना जाय, अतः हम प्रत्येक ऋतु के गुणों का वर्णन करते हैं, इसको स्मरण रखना चाहिए, और इसके अनुसार ऋतुओं को पमहना चाहिये ॥

## वसन्त ऋतु, रवीअ, मौसम बहार, स्प्रिङ्ग ( Spring )

यह वह सुहावना ऋतु है, जो शीत ऋतु के पश्चात् आता है, इस में न बहुत सरदी होती है, न बहुत गरमी होती है । लोग वसन्त गाते हुए प्रसन्न होते हैं । वसन्त के अर्थ पीत इमी आते हैं, कि इस में प्रायः पीत पुष्प खिलते है, सरसों चारों ओर फूली हुई खेतों को देखने योग्य बना देती है । वसन्त ऐसी सुहावनी ऋतु है, कि कवि लोग इसकी बड़ी प्रशंसा करते हैं, पमन्ती समीर प्रेमी लोगों पर वसा ही प्रभाव करती है, जैसाकि वृक्षों पर । इस में फूल सभ ऋतुओं से अधिक खिलते हैं ॥

“ सखी ! ये दिन कैसे कटें आयाँ है  
मौसम बहार ” ॥

आदिक गीत लोग प्रायः गाते किस्ते हैं, यह ऋतु पञ्चाश  
प्रान्त में प्रायः फाल्गुण और चैत्र में होता है, अर्थात् १५  
फरवरी से १५ अप्रैल तक ॥

भारतवर्ष के अन्य प्रान्ता में फर्क हो सकता है, पाठक गण  
इसके लक्षण स्मरण रखें । और इसके अनुसार महान  
समझें ॥

## ग्रीष्म ऋतु, खरीफ़, मौसम गरमी, सम्मर (Summer)

ग्रीष्म ऋतु वह काल है, अथ कि गरमी बहुत प्रचण्ड होती  
है, पानी आते हैं, लूएँ चलती हैं । सूर्य की किरणों के ताप  
से पृथिवी की वस्तुएँ सूख जाती हैं । इस ऋतु में गरमी के  
कारण पित्त निकलती है । यह ऋतु पञ्चाश में प्रायः वैशाख  
अर्थात् १६ अप्रैल से आरम्भ हो जाता है । और जून तक पानी  
नहीं बरसता है सब तक ग्रीष्म ही कहा जाता है, जैसाकि पाछे  
लिखा जा चुका है । जहाँ वसन्त ऋतु चैत्र, फाल्गुण, में हो, वहाँ  
गरमी वैशाख और ज्येष्ठ तक रह कर आपाढ़ से वर्षा अरम्भ  
हो जाती है । आज कल ऋतु बहुत खराब होगण हैं, इस वारते  
कभी वर्षा आपाढ़ में अरम्भ हो जाती है, और कभी भावण में  
कभी भाद्रों में, प्रायः भावण में आरम्भ होती है, इस वारत हम  
संघम ऋतु के वास्ते प्राचीन शास्त्रों के विपरात ३ मास नियत  
करते हैं । वैशाख, ज्येष्ठ, आपाढ़, अर्थात् १५ अप्रैल से १५  
जुलाई तक ॥

## वर्षा ऋतु, मौसमैत्रसात, फसले खरीफ़, आटम (Autumn)

यह ऋतु गरमियों के पश्चात् आता है। और समस्त ऋतुओं से निकृष्ट है। क्योंकि इसमें गरमी और वर्षा मिली हुई होती है। गरमी और नमी के मेल से अद्भुत उदार्य सदाने गलने लगते हैं, कमी वर्षा होती है, कमी धूप लगती है, इधर यादल आए उधर चल गए, अभी वर्षा होगइ। वर्षा ऋतु में क्षण २ में परिवर्तन होता रहता है। पुस्तकों में तो इस ऋतु को आसौज मास तक लिखा है, परन्तु आज कल आवण भादों, में दम्बने में आता है। इस वास्ते हम आवण भादों अर्थात् १५ जीलाई से १५ सितम्बर तक के काल को वर्षा ऋतु नियत करते हैं। आर जहां जैसा हो वहां वैसा समझ लेना चाहिए ॥

## शरद् ऋतु, शुरू शता, आटम, खिजां, शुरू सरमा ॥

वर्षा के पश्चात् शीत आरम्भ हो जाता है, आसौज और कार्तिक के महीनों में हलका शीत होता है। रात्रि में शीत दिन में गरमी। कभी सरदी कभी गरमी, यह ऋतु मौसमैत्रसात के सदृश होता है। आसौज, कार्तिक, अर्थात् १६ सितम्बर से १ नवम्बर तक रहता है ॥



# हेमन्तशिशिर ऋतु, शता, मौसम सरमा, विन्टर ॥

आप ने देखा होगा, कि दो मास का हेमन्त ऋतु, और दो मास का शिशिर ऋतु कई मन्थकार वर्णन करते हैं, और कृष्ण ने शिशिर को उड़ा कर केवल हेमन्त को लिखा है। हम पाँच तक ९ मास समाप्त कर चुके हैं ३ मास बाकी हैं, और सप्तम सुच इन तीन मासों में शीत अधिक पड़ता है, इस वास्ते हम हेमन्त और शिशिर को मिला कर इन दोनों के लिये तीन मास नियत करते हैं, अर्थात् १५ नवम्बर से लेकर १५ फरवरी तक यह ऋतु समझना चाहिए ॥

और हमारे लेख में इस का नाम हेमन्त शिशिर ऋतु होगा, स्मरण रखना चाहिये कि हम ने पाँच ऋतु वसन्त, ग्रीष्म, वर्षा, शरत् हेमन्त बताए ॥

अब यह समझ लेना चाहिये, कि किस ऋतु में किस वस्तु की प्रधानता होती है। यहां हम सुभ्रत का अनुशासन करते हैं :—

“ यह शीत ऋतु घाम, वर्षादि से विभक्त होता है, चन्द्र और सूर्य समय के विभक्त करने वाले होने से एक वर्ष में दो भाग्यन होते हैं। एक को दक्षिणायन और दूसरे को उत्तरायन कहते हैं। इन में से वर्षा, शरत्, हेमन्त, दक्षिणायन होते हैं, और दक्षिणायन के तीनों ऋतुओं में चन्द्र का प्रधानता होती है। और इन रसों की वस्तुएं अधिक होती हैं, अर्थात् वर्षा ९

में लट्टे, शरद में छावणिक, और हेमन्त में माघुर्घ्य रस की प्रबलता होती है। और एक दूसरे के सहारे से सब जीव धारियों का शक्तियां वाश्चिणायण में बढ़ती हैं।

“शिशिर, वसन्त और ग्रीष्म उत्तरायण की तीन ऋतु हैं। इनमें सूर्य की प्रधानता होती है। कड़वा, कर्पला, और चरपरा यह रस उत्पन्न होते हैं। (शिशिर में कड़वा, वसन्त में कपठा और ग्रीष्म में चरपरा प्रबल होते हैं) उत्तरायण में जीव धारियों की शक्ति कम होती है ॥

चन्द्र पृथिवी को सरस करता है। सूर्य शुष्क करता है। अस्तु यह द्वयायने मिल कर एक वर्ष होता है। पांच वर्ष का एक युग होता है ॥

“इन ऋतुओं में से वर्षा ऋतु में औषधिया नवीन और थोड़े प्रभाव वाली होती हैं। पानी विकृत और भूमि मलीन हो जाती है। आकाश बादलों से चिरा होता है। इसी विकृत जल और मल युक्त भूमि के पदार्थ सेवन करने से कफप्रस्त रोगियों को शीत वायु से फट्ट होता है, अजीर्ण रोग वालों की दाह बढ़ जाती है और दाह के कारण गरमी बढ़ जाती है। शरद ऋतु में जब कि बादल नहीं रहते और वायु शुष्क कर देती है, धूप पड़ती है, और वर्षा की सरस भूमियों पर सूर्य की किरणें पड़ कर उसको सुखाती हैं, तब बढ़ सञ्चित हुई गरमी ऊष्ण रोगों को उत्पन्न करती है” ॥

“सम्पूर्ण औषधिया जो वर्षा ऋतु से उत्पन्न हुई थी यह

शरद ऋतु में रस पूर्ण होती है, और बहुत सी हेमन्त ऋतु जाकर परिपक्व होती हैं। शिशिर हेमन्त ऋतु में अल खरुद विकना, और भारी होता है। सूर्य की किरणें निस्तेज होती हैं वायु बहुत शीतल होती है। वात से शिथिल हुए मनुष्यों के चेकनाई, शर्दी और भारी पन होता है। इस त्रिविध के कारण इस ऋतु में कफ का वेग होता है, और औषधियों में भी कफ जनक प्रभाव हो जाता है” ॥

“वही सञ्चित कफ वसन्त ऋतु में सूर्य की किरणों के वेग से फैलता हुआ दुर्बल मनुष्यों में कफज रोग उत्पन्न करता है। वही औषधियाँ फिर प्रीष्म ऋतु में निस्तेज और शुष्क हो जाती हैं, पानी बहुत हल्का होता है। सूर्य की किरणें स्पष्ट होती हैं। रुद्ध शरीर वाले मनुष्यों के रूखा पन और हल्का पन अधिक होता है। इस लिये वात सञ्चित होती है” ॥

फिर वर्षा ऋतु में जब पृथिवी अल से सरस होती है वायु शीतल होजाती है और इसी कारण से वातज रोगों को उत्पन्न करती है, जो विकार वर्षा, हेमन्त और प्रीष्म में सञ्चित होते हैं, और शरद, वसन्त और वर्षा में उत्पन्न होते हैं, इनके क्षान्ति का उपाय करना चाहिये” ॥

पाठक गण! उपयुक्त अनुवाद से आपने समझ लिया होगा कि वात प्रीष्म ऋतु में सञ्चित होती है, और वर्षा ऋतु प्रारम्भ में वातज रोग उत्पन्न होते हैं ॥

पित्त-वर्षा ऋतु में सञ्चित होता है और शरद ऋतु प्रारम्भ में पित्त रोग उत्पन्न करता है ॥

काफ-अशिर हेमन्त ऋतु में सञ्चित होती है और वसन्त ऋतु में कफज रोग उत्पन्न होते हैं ॥

यह रोग निम्नल मनुष्यों को अधिक सघाते हैं । इनको सामायिक रोग कह सकते हैं । अतः आप देखते हैं कि वसन्त ऋतु में कफ रोग से अधिक पीड़ित लोग देखे जाये हैं । गरमियों के पश्चात् और वर्षा के अरम्भ में वातज रोग और शरद् ऋतु में अधिकतर गरमी के रोग देखने में आते हैं । यह भी स्मरण रहे कि :-

पित्त के विकार से उत्पन्न हुए २ रोग हेमन्त में अपने आप शान्त हो जाते हैं ॥

कफ दोष से उत्पन्न हुए रोग प्रीष्म ऋतु में अपने आप शान्त होजाते हैं :-

वात दोष से उत्पन्न हुए रोग शरद् ऋतु में अपने आप शान्त होजाते हैं । आग धन्वन्तरी जी ऋतुओं के विषय में इस प्रकार वर्णन करते हैं :- †

“ दिन के पहले चरण में वसन्त ऋतु का सा समय होता है । दोपहर को प्रीष्म के तुल्य होता है, तीसरे पहर को प्रायुट ऋतु और सायंकाल को वर्षा का सा समय होता है, और अर्द्ध रात्रि शरद् का सा और पिछले रात हेमन्त का सा समय होता है ” ॥

उपर्युक्त लेख से हम निम्न लिखित प्रति फल निकाल सकते हैं :-

वात-दोपहर को समझ होता है और, एधीय पहर को दूषित होती है ॥

पित्त-साय काल को समझ होता है और अर्द्ध रात्रि को दूषित होता है ॥ ;

कफ-प्रातः काल समझ होता है और दिन के प्रथम भाग में दूषित होता है ॥

इसके आगे पुत्रत ने जो लिखा है वह समझने क योग्य है ॥

“ इनमें यथार्थ ऋतुओं में औषधियां और जल भी ठीक रहते हैं और सबन कारो जीव धारियों के लिये प्राण, आयु, बल और भोज देने वाले होते हैं, यदि दुर्भाग्य से इन ऋतुओं में अदृढ पदद होजाय ( जैसाकि हेमन्त में गरदी का न पड़ना वा बहुत अधिक पड़ना, वर्षा में घृष्टि का न होना वा अधिक होना, गरमियों में गरमी का न होना वा बहुत अधिक होना आदि ) इसमें अन्न जल और औषधियां आदि बिगड़ जाती हैं, और वह बिगड़े अन्न जलादि व्यवहार में आने से कई प्रकार के रोग उत्पन्न करते हैं अथवा महामारी हो जाती है ” ॥

पाठक गण ! क्या आपको अब भी ज्ञात नहीं हुआ कि हमारे देश में विशिष रोगों, ज्वर और विषूचिका आदि भयकर रोगों से लेकर छोटे बड़े तक क्यों होते रहते हैं ?

सबमुच परफ ली का लिखना ठीक है, कि जब राजा और प्रजा दोनों में युद्धा फैलती है तो ईश्वर उम दश पर

कोप करता है, ( कोप हमारे लिए है, उनके लिये तो न्याय है, पहिले २ उस देश के ऋतु ऋण होते हैं, उसके पश्चात् महामारी या बहुत से मनुष्यों को मारने वाले रोग यथा प्रेग हैजा आदि उत्पन्न होते हैं । इन सब का उत्तम उपाय इश्वर की उपासना है । दुरे कर्मों से बचना और उन कर्मों को करना जो उसकी इच्छा के अनुकूल है ॥

महाशयो ! अब तो देख लुके हो कि हमारे देश के ऋतु किस प्रकार परिवर्तन हो गये हैं । फिर रोगों का बढ़ना निःसन्देह सुभ्रत के अनुसार है । अस्तु यहा यह विषय नहीं है, मैं सुभ्रत के केवल अगले शब्द लिखता हू ॥

“ इस समय में शुद्ध अन्नोदक का सेवन करना उचित है । कमी २ यथार्थ ऋतुओं में भी ( अर्थात् जब ऋतुए अपने २ समय पर यथायोग्य स्थित हों ) अघर्म के अधिक बढ़ने से भयवा पिशाच, राक्षसों के बढ़ने से देशों के देश प्राय नष्ट हो जाते हैं ” ॥

हमारी सम्मति में पिशाच, राक्षस स अभिप्राय उन मन घबन्त आकृतियों से नहीं है, जो साधारणतया समझी जाती हैं । हमारा अनुमान है कि यह विभिन्न राक्षसादि का वर्णन महामारी, प्रेग, हैजा आदि के कीटाणुओं का ही है । जैसा कि प्रेग के कीड़ों को इन्फ्लिंश में वेसीलिस कहते हैं । और यह कीड़े देश के देश नष्ट कर रहे हैं । अस्तु आगे सुभ्रत में यों लिखा है :-

“ जिस देश के जिस भाग में विपैठी औपच, वायु, असमय

के फलों की अधिकता हो, तो बर्दाह के रहने वालों को प्रायः श्वास, फास, वमन, प्रविश्याय, क्षिर पीड़ा, ज्वर आदि रोग होते रहते हैं” ॥

इतना लिखने के पश्चात् अब हम प्रत्येक ऋतु का पूयक वर्णन करते हैं ॥

जैसा कि वर्णन हो चुका है कि प्रथम तो यह ध्यान रखना प्रत्येक ऋतु में वह लक्षण जो प्रथम लिख चुके हैं, यदि वह ऋतु किसी स्थान पर इन महीनों में न आवे तो लक्षणों के अनुसार समझ लें। द्वितीय यह भी स्मरण रखना चाहिये कि प्रत्येक ऋतु सहसा एक ही धार परिवर्तन नहीं हो सकता। परन्तु शनैः शनैः एक के पीछे क्रमानुसार आता है, और जाता है। हम प्रत्येक ऋतु के सम्यन्व में जो सूचना लिखी जावेगी उनको भी ऐसा ही समझना चाहिये कि एक का धीरे-२ छाड़ना दूसरे का अवलम्बन करना चाहिये। यथा—गरमी में ठंडे वस्त्र पहिने जाते हैं और शरदी में गरम, यो यह बदलन इस प्रकार न होगी कि जिस विधि तक जब तक कि ऋतु गरमी का है हम ठंडे वस्त्र पहिनते रहें। और फिर एक दम ही गरम पहिन लें, प्रत्युत परिवर्तन शनैः २ होना चाहिये ॥

तृतीय यह भी है कि स्वभाव बोलवान होता है अंग्रेजी कहावत है :—

Habit is a Second nature

स्वभाव एक दूसरी प्रकृति है, अर्थात् १ तोला स्वभाव के अनुसार एक मनुष्य हर दिन स्नान करा सकता है और नहीं करता है।

हमें नेपाल के एक पुरुष की सूचना मिली थी कि वह गरमियों में तो लिहाफ ओढ़ कर सोता था और शरदियों में ४ वा ५ घंजे उठ कर छला पर जाकर स्नान किया करता था। छाहौर में १ पुरुष बावा घों फिरा करता था, गरमी शरदियों में केवल १ लंगोट से रहता था, और बस्त्र नहीं पहिनता था ॥

कुछ मनुष्यों को विशेष प्रकृति के कारण वस्तु फायदा करती है, वह उसको छोड़ना चाहे तो शनैः २ कर, उदाहरण लीजिये कि एक मनुष्य मद्यपान करता है, यह तो बुरी चीज परन्तु जो दैनिक उसका अभ्यासी है, उसको शनैः २ छोड़ना चाहिये ॥

चौथी बात में यह समझाना चाहता हूँ, कि एक मनुष्य जो निरोग्य है, जवान है, हृष्ट पूष्ट है, शीतोष्ण सहन करने की शक्ति रखता है, व्यायाम, सैर का अभ्यास रखता है, निरोग्यता के आवश्यक नियमों का पालन करता है। वह यदि हर ऋतु की कुछ बातों की परवाह न भी करे तो चिन्ता नहीं है, निर्मल और रोगियों को इन नियमों का पूर्णतया पालन करना चाहिये, भारोग्यता प्राप्ति के जो अत्यावश्यक नियम हैं, उनको तो अवश्य ही हर पुरुष को हर ऋतु में ही ध्यान रखना चाहिये, शेष यदि कुछ इधर उधर हो जावे तो बहम न करें ॥

## ग्रीष्म ऋतु (वैशाख, ज्येष्ठ, आषाढ)

शास्त्र में लिखा है कि ग्रीष्म ऋतु में सूर्य तेज किरणों वाला होता है, और दुःखदाई पवन नैर्ऋत्य कोण को चलता है, पृथिवी उस ओर नहीं सूख कर प्रकाश रहित हो जाती है ॥



दिशा प्रज्वलित सी हो जाती है, चकवा चकवा अनाम्य के टूटने को पृथक् २ दिशा में विघटने लगते हैं, जल पान को व्याकुल मृग मडली फिरती है, विरुद्ध तृण और लता सूख कर गिर जाते हैं, बड़े २ वृक्ष पत्र रहित होजाते हैं। मारे मांघी के पत्र टूट कर गिरने से पृथिवी पत्रों से आच्छादित होजाती है, और बहुत वृक्ष भाषी, भमूरे के पत्र रूप वस्त्रों के व्याप्त हा ऐसी शोभा देते हैं कि मानो बसन्त ऋतु के वियोग से तपस्वी घन बैठे हैं, परन्तु आक तथा जवासा आदि वृक्ष यौवन अवस्था को प्राप्त होते हैं ॥

जब कि यह बता चुके कि सूर्य की गरमी से धरी दूर होती है तो यह साफ है कि मनुष्यों के अन्तर की एक जो एक पिछली बसन्त ऋतु में थी, वह भी शुष्क होजाती है, जहा शुष्कता है वहा घाव है, पस प्रीप्स ऋतु में मनुष्यों के अन्तर मात सचिव होनी आरम्भ होती है, जैसा कि लिखा गया था। और जय घाव सचिव होती है वो परिणाम यह निकला कि प्रीप्स ऋतु में नमकीन, चरपटे और सट्ट रस वाली वस्तुओं का खाना और घूप में पठना और अधिक व्यायाम बर्जित है, और मित्र अन्न, हलफी स्निग्ध, शीत और पतली वस्तुएं पान्य हैं, बाह्य तो गरमी बड़ रही होती है परन्तु भीतर वात पदी हुई होती है, पस गरम और शुष्क चीजों से परहेज और हलफी शीत-स्निग्ध या ऊष्ण-स्निग्ध वस्तु का सेवन हित है, ठंडे पानी में स्नान बहुत अच्छा है, मिर्ची मिछाकर सगुओं का पाना घाह घात को शान्त करता है, बाग्भट लिखता है —

“ चन्द्रमा समान श्वेत रंग वाले चावलों को जगल देश के मांस सग खावें और अतिघन मांस रस नहीं पीवें । और रसाळा, राग स्वाडव, पीवें । और पानक, पञ्ज सारक इनको नवीन माटी के पात्रों में ढालकर और इमली की खटाई मिला कर पीवें ” ॥

— रसाळा की विधि—अच्छी प्रकार जमा हुआ दही दो सेर, घृण श्वेत १ सेर, मधु १ छटाक, गाय का मक्खन २ छटाक, एलायची, श्वेत, दारुचीनी, नागकेशर, पत्रज, हर एक ६ माशा, सोंठ २ तोला, मिरचकाली २ तोला—औषधियों को बरफ करके सब को मिला कर थारीक कपड़े में पाव कर हाथ से दबा कर छान लें । इसको रसाळा या शिखरिणी कहते हैं, यह स्निग्ध घृष्य कफकारी, रुचिकारक, कान्तिदायक, भारी और बलकारी लिखा गया है, भ्रम को और वात पित्त को नाश करता है, पुष्टि और वीर्य्य कारक है ॥

द्वितीय विधि—पानी निकाला हुआ दही २ सेर, सफेद घूरो १ सेर, शहद, अद्रक, ४-४ तोले, मिरचकाली २ तोले, दारुचीनी, पत्रज, लौंग, केसर, एलायची, हर एक १-१ तोला ॥

इस प्रकार सब पदार्थ एकत्र करके कपूर से सुगंधित किये हुये पात्र में तड़णी स्त्री उसको मये, इस को मञ्जिका शिखरिणी कहते हैं । यह बलकारी, रुचिकारक, घृष्य, कान्तिकारक स्निग्ध, वीर्य्य तथा पुष्टिदायक, भारी तथा कफकारक होकर प्रतिश्याय वायु और भ्रम और पित्त को नाश करे है ।

तृतीय विधि—अच्छी प्रकार जमा हुआ भैंस का मींस वही ४ सेर, श्वेत घूरा ४ सेर, दूध ८ सेर—सब को कारे माटे के बरतन में बारीक कपड़े में से छान लें (महीन भासन पर ढीला कपड़ा बांध कर प्रथम वही तथा घूरा डाल कर ऊपर (घार से) दूध डालें) फिर इसमें एलायची के बीज, शंख, भीमसेनी कर्पूर और मरिच जितनी रुचि हो और मिठा दें—

लिखा है—“ भोजन प्रिय भीमसेन ने इसको बनाया था, श्री कृष्ण ने बार-बार प्रीति से इसको खाया था, जो आलोग बसंत ऋतु को त्याग कर निरन्तर भोजन करते हैं—इनके निरन्तर वीर्य की वृद्धि होती है और सर्व इंद्रियों का बल बढ़ता है, त्रिभुजा का शरीर शीघ्र तथा शरद् ऋतु में सूर्य के ताप से सूख गया हो—जो प्रमत्त यनिता सुरत में खिन्न हो और जिनका शरीर मार्ग चलने से क्षिण्य हो गया हो, उन पुरुषों के शरीर का उत्काल पुष्टि करता है, यह रसाला वीर्य वर्द्धक, बलदायक, रुचिकारक, वात तथा पित्त नाशक, अग्नि को दीपन करने वाला, पुष्टि कारक, स्निग्ध, मधुर, शीघ्र, दस्तनाशक और रक्तपित्त, कृपा, दाह तथा जुकाम नाशक है” ॥

नोट—रमाळा जितना पच सके १ भाग गिळाने—उतना ही पीना चाहिये ॥

**दही के स्थान पर इम्बली की भी  
शिखरिणी बनाते हैं ॥**

अच्छी पकी हुई इम्बली लेकर सम भाग पानी में भिगेवें

शर उसको छान कर उसके सम भाग सफेद धूरा, दाना लायची छोटी, मिरच काली इत्यादि जो पञ्चात् वर्णन हुआ; गोबी २ धारीक करके ढाल दें और अच्छी प्रकार मिठाकर मेथी के पात्र में रख लें यह खट मिठा अत्यन्त स्वादिष्ट है, और मन को प्रसन्न करने वाली है, दीपन करने वाली है, कफ और वात को नष्ट करती है, पुष्टिकारक है ॥

## राग खाण्डव ॥

राग खाण्डव मुरब्बा को कहते हैं, आमलादि के मुरब्बे पीपम ऋतु में गुणकारी होते हैं, आमला, हरड़, नासपाती इत्यादि का मुरब्बा बनाना हो तो उनको काटे से गोद कर पानी में डबो कर, ३ दिन तक भिगोवें, पानी में किञ्चित् फटकरी भी ढाल दें, चौथे दिन निकाल कर स्वच्छ पानी स घो डालें, फिर उस को पी के साथ मध्यम अग्नि पर किञ्चित् मात्र भून लें तो भी हानि नहीं, कई थोड़ा सा पानी मिठा कर अग्नि पर रख दें हैं कि कुछ नरम हो जावे, पञ्चात् ३ गुनी मिर्ची की घासनी करें और जब घासनी हो जावे तो उनको उसमें ढाल दें, परन्तु घूँटने पर ही रहने दें और उगली से देखें, जब एक तार छूटने लगे तो इलायची छोटी मिठा कर चार लें, चीनी के पात्र अथवा अमरतबान आदि में ढाल कर रखें, और भोजन के साथ अथवा ऐसे ही सेवन करें ॥

## आम का मुरब्बा ॥

सबसे अधिक प्रसिद्ध है, स्मरण रहे कि इस का प्रभाव

गरम नहीं रहता, यह गरम ऋतु में सेवन किया जा सकता है। विधि विशेष करके यही है, अर्थात् अघपकी भविया लेकर टाट कर चार टुकड़े करें और गुठली निकाल कर घी में मूत्र के और ३ गुना घूरे की चाशनी करके उनको वैसे ही ढाळ दें, कर्षिक विकार, पित्त, घात को नष्ट करता है, मूत्र को बढ़ाता है, स्वादि और सुस्रदाई है ॥

नोट—राग श्याण्डव मुरब्बा को कहते हैं, परन्तु मण्डव चटनी को कहते हैं, विजौरा निम्बू, अमचूर, अनारदाना, इन्वली आदि जिम की चटनी करनी है उसमें, नमक, - मिरच भी मिला कर सेल पर पीस कर चटनी बना सकते हैं ॥

## पानक ॥

इस को पलाशी में गुडम्बा कहते हैं, पानक का अर्थ यह है, कि जैसे दास इन्वली, कालसां आदि फल को लेकर ७ गुना पानी में उमाल कर अच्छी प्रकार मर्से, ताकि खटाई सब उतर आवे, फिर ऋपड़े से छान कर उसमें जितना फल या उतना ही मिर्ची मिला दी, और जितना फल या उसका २० वां भाग पत्रस, मिरच काठी, दारचीनी, इलायची, घनिया, नाग केसर, जंत, आदि और गरम मसाला ढाळ लिया, यह एक मिठा रस बहुत स्वादिष्ट होता है, स्निग्ध है, व्यास की अधिकता, यकाबट, मूछां, पित्त, दाह, भाजस आदि को नष्ट करता है, आगे जिम चीज का पानक बनाया जावे ऐसे गुण समझ लेने चाहिये, जैसे दास का पानक यकाबट, अरुभि, मन्दामि व्यास की अधिकता,

रुधिर स्राव आदि को गुणकारी है, बेर का और फालसे का स्निग्ध है और कषय करता है। इम्वली की पानक, यकाषट, दाह प्यास की अधिकता, उदासीनता, भ्रांति, गले और घालू का सूखना, कृमि, घात मष को नष्ट करता है, गरमी की श्रुतु में ऐसे सुखदाई, खट्टे फलों का पन्ना बना कर सेवन करना बहुत अच्छा है ॥

नोट—मिश्री डालने के स्थान में याज समय फलों को गन्ने क रस में ही घोळ कर घना लेते हैं ॥

## पंच सारक ॥

बाख़, फालसा, बनार, बेर, और गुड़ सम भाग गन्ने के रस में घोळ कर और मल छान कर दारघानी, तमाल पत्र, इलायची, नाग केशर आदि मिला कर एक पन्ना बनाया जाता है, जिसको पंच सारक पन्ना कहते हैं, इसके भी छप ठेक गुण हैं ॥

## गुडम्बा आम ॥

आम का पन्ना पञ्चम्य में गरमियों के दिनों में बहुधा बरता जाता है। कषा आम शीतल तथा शुष्क हावा है। कषे आमों को लेकर मूमल में जुभलाव हैं, फिर पानी में गुड़ मिला कर आमों को उसमें मछते हैं, और मसाला स्वेच्छा अनुसार डालते हैं, जल वायु के दोष को हितकर है, आतिसार को बंद करता है और बलकारक है ॥

वाग्भट्ट में आगे लिखा है “चन्द्रमा की चादनी को सेवन करता हुआ कर्पूर मछे, गुडान का भफादि पीवे (सम्पूर्ण मर्दों

में सुगन्धि लाने के वास्ते भीममेनी कपूर अथवा केरल कर्पूर की जाग देते हैं)। यथा अफ निकलते समय शतल के अर फाफू इलायची आदि घास देना व भाड़ा सा कपूर वर्तन क मोतर मळ देना और पुष्पों से सुगन्धित किए हुए पानियों को पीये, (अर्क बेदमुश्क, व केवड़ा का सेवन करे) मशिपी का दूध जो मिसरी छालकर चन्द्रमा की अयोविस्ता में शतिल किया गया हो पीये, आकाश की स्पर्श करने वाले ऐसे बड़े २ शाव और ताल घुँकों करके रुकी सूर्य की गरम किरण जिन्हों में तथा द्राक्ष (अगूर) के गुच्छों में छिपटी हुई माधवी की लता निकल कर श्वापा करने योग्य बनों में और आम की लकड़ी आदि से बना छपर खट अथवा बंगला सुगन्धित और शीतल गुलाब जल से छिड़के हुए परवों से शोभित और आम के नवीन पत्त और आम के गुच्छे चारों ओर लटक रहे तथा केला व पत्ते (केला का गामा) कल्हार (सुगन्धित कमल) मृणाल कमल कन्द कमल और उत्पल कमोदनी इनके कोमल पत्तों से रची शय्या, तथा खिले हुए फूलों के गमले धरे हुए और पुतलियों के स्तन हाथ और मुख से सुगन्धित फवारे छूट रहे, ऐसे धारापर में सूर्य ताप से आर्त मनुष्य को मध्याह्न में सोना चाहिये ॥

जिस प्रकार की घाटिका का चित्र लीखा गया है, वह तो धनाढ्य लोग ही प्राप्त कर सकते हैं। किन्तु मतलब यह है कि गरमियों में दिन को भी सोने की भांसा है, और यथासम्भव

शीघ्र तथा रमणीक स्थान में सोना चाहिये । गरमियों में ही इस प्रकार की चाटिकाएँ, घगले, और बारहदरिया आनन्द देती हैं, और यह स्वास्थ्य के नियमों के अनुकूल है, यदि तुरी ओर न आवें । जिन में सामर्थ्य हो वह अवश्य बनावें, देखो अमेज लाग अपनी कोठियों को कैसा सजाते हैं ॥

फिर लिखा है “ रात को महलों की छत पर जहा चन्द्रमा की प्रभा अच्छी तरह पड़े सोना चाटिए, चन्दन लगावें, पुष्पों की माला पहनें, पतले और सफेद ढीले मलमल के कपड़े पहने, और ऐसे पक्षा से वायु करें जो दिखाते ही तुरन्त मुद आवे और हलके हों, जिन से पानी की बूँदें झड़ें, सुगन्धि लगी हो ताकि उनसे वायु सुगन्धित निकले, कर्पूर की माला, मोती, हीरा, पन्ना आदि की चन्दन से भिठी हुई माला पहने, मीठे आनन्द दायक शब्दों को सुने, अपनी प्यारी, सुन्दर, कोमलाङ्गी, महीन वस्त्र पहने हुई, और पुष्प द्वारों से सुसज्जित स्त्री के पास बैठे ” ॥

पाठक गण ! समझ सकते हैं कि उपरोक्त सम्पूर्ण बातें गरमियों की दाह को दूर करने के वास्ते हैं ॥

वैद्यसार समग्र में लिखा है :—

“ बालास, बावली, नदी नैहर, चाटिका की सैर, पुष्पहार, चन्दन, शीतल गृह, हरद का चूर्ण गुद के साथ और मन्य गरमियों में सेवन करे ” ॥



## मन्थ ॥

सत्तुओं को लेकर थोड़ा सा पीने में स्निग्ध करे, और मिठा छोड़े, जब पूरे फूल आधे तो न बहुत पतले और न बहुत गाढ़ पीने चाहिए । सत्तु गरामियों में बढ हितकर होते हैं ॥

जानना चाहिये कि हर्ष को पारहमाम, सबन करने की आम्ना है, प्रत्येक ऋतु में वह ऐसे अनुपान से सेवन की जाया है कि जो उस ऋतु के अनुकूल हो, अतः गरमियों में शुष्क रसायन सेवन करने को लिखा है ॥

पुन लिखा है —

“शरीर के रोम फूवों में जब गरमी प्रबिष्ट होती है तब श्वेत और महीन वस्त्र पहनने चाहियें, चन्दनादि छगाप हुए पुष्पों की माला पहने हुए शीतल जल से धुल हुए, महलों की छत पर पुष्पों की सेज बिछा कर चन्द्रमा की चादनी में जो मीठी नींद सोता है वह धन्य है” ॥

नोट—गरमियों में वाहक गरमी की अधिकता नींद नहीं माने देधी, और न ही गरमियों में मीठी नींद आ सफवी है, जब तक कि वाहक रूप से सरदी न पहुँचाई जाय, इस विषय में यदि सविस्तर देखना हो तो हमारा (रिसाला मीठी नींद और फिलसिफा ख्याब उर्दू देखो) ॥

नोट—आपने देखा है, कि बार २ महीन और श्वेत वस्त्रों का चणन आता है, श्वेत वस्त्र गरमियों में शीतल होते हैं, इसी वास्ते बार २ वनकी प्रेरणा की जाती है ॥

वैज्ञानिक लोग सूर्य के सात बड़े रंग वर्णन करते हैं, वह कहते हैं, कि प्रत्येक रंगदार वस्तु जो हमको दिखाई देती है उसका कारण यही है कि सूर्य की उसी रंग की किरणें उसमें प्रविष्ट होकर हमारी आंखों तक पहुँचती हैं, और शेष उसी में लय हो जाती हैं, यदि सब की सब आवें तो रंग सफेद होगा, क्योंकि सावों के मिलने से सफेद रंगत घनती है, और यदि सब की सब किरणें वहा ही लय हो जावें तो रंग श्याम होगा। अब जब कि श्याम में सब किरणें लय होती हैं तो साफ प्रगट है कि श्याम रंग सब से अधिक गरम होगा, यही कारण है कि गरमियों में श्वेत वस्त्र पहनने की आज्ञा है, और शीतकाल में श्याम वस्त्र पहनने की ॥

फिर लिखा है :—

“ गरमियों में मलमलादि के वस्त्र पहनें। दोपहर के समय खस के पत्तों से कमरे को ठंडा करें, वाटिका में, शरद खाना में, शीतल स्थान में सोवें ” ॥

एक और संस्कृत की पुस्तक से आवश्यक बातें चटूत की जाती हैं :—

“ साठी के चावल, बेगमी चावल, जौ, जुवार, मूंग, गेहूं, पवार, मटर, अरहर, कोदों, ढाल मटर, कर्षी सरयूज, ककड़ी, ( वर ) कच्चा खीरा / यह तीनों वस्तुएं जब कि विपूषिका फैला होव अपायन हो, न खावें ) ॥

पेठा, करेला, धनुषा, चुलाई, चोक, कद्दू, पत्तल, खाड़

मिलाया हुआ गाढ़ा और मलाई, ताला मीठा वही, मिसरी मिठ  
 हुई छाछ, चोरी, मरसा का साग, कसेरू, किन्नाड़ा, पोइ का  
 साग, धारने और धावली वा कुओं का पानी, मसरी, नदीत  
 खाह वा यूग, गन्ना अथात् रस का रस, मालेपुआ, पेनी, लड्डू,  
 किरनी, लिखरन, छिपमी, जलेबी, सत्तू, आँटाकर शक्तिन किच  
 हुआ दूध, मीठे पदार्थ, मेव, हलके भिन्ग्य, शीश्र पाचक, दूध,  
 चारबल आदि गरमियों में स्थाने वा हिये ॥

## और जो मासाहारी हैं ॥

वह बकरा, हिरन, शशा, लीवर, चिड़ा, मोर, क्यूतर, छोरी  
 मछली, नदी और छप्पर की मछली या रसा ना सकते हैं ॥

## वर्जित ॥

अधिक स्तारी व लट्टी, धरपरी वस्तुओं का सेवन, सूत  
 की धूप, भय, यीक्षण पदार्थ, अधिक नमक, तिलों का तैल, बैंगन,  
 सहजना, पका हुआ धरयूज लहसन, आड़ू, कगनी, तिल की  
 खिचड़ी, राइ, उदक के पड़े, सड़ी हुई रोटी, यात्रा (सफर)  
 व्यायाम, अतिभ्रम अधिक तिल, अलसी, गोह व मेढ़े का मांस,  
 बहुत मैथुन, स्त्री के साथ इफ्ठा मोना, सरसों, रात्रि का जागरण,  
 अग्नि के सन्मुख बैठना, चूर्ण की गरमी से घन हुए जल में  
 स्नान, भय, शोक, दुःख, प्रमेहादि से बचने रहें ॥

## एक ग्रन्थ में लिखा है ॥

“ गरमियों में मत्त नहीं पीना चाहिए । यदि कफ वाह

प्रकृति वाला मनुष्य कफ पाव को दूर करने के लिए पीवे भी तो बहुत थोड़ी पीवे, कफ पित्त की प्रकृति वाला कफ को दूर करने के निमित्त बहुत सा पानी मिलाकर थोड़ी पीवे, अन्यथा शोथ, दाह, व्याकुलता, और आलस्य होती है । ”

यह उन लोगों के वास्ते वर्णन किया है, जो मद्य पीते हैं । अन्यथा यूँ तो मद्य हर समय और विशेष कर गरमियों में सर्वथा वर्जित है । ( सविस्तर देखना हो तो हमारे बनाए हुए रिसाला पत्रों के इलाज न० २ उर्दू में देखो )

हमने प्रीप्प ऋतु सम्बन्धी सब बातों को पिछले पृष्ठ में सक्षिप्ततः वर्णन कर दिया है, अब किञ्चित् विस्तार के साथ पृथक् २ सब आवश्यक बातों का वर्णन करते हैं :-

## मैथुन ॥

यहां यह प्रश्न नहीं है, कि भोग कितने बाल के पीछे करना चाहिये वा उसके सब नियम क्या हैं, क्यों हितकर है, क्यों अहितकर है, इत्यादि २, यहा हमने केवल इतना बतलाना है, कि प्रीप्प ऋतु में भोग अन्य सब ऋतुओं से कम करना चाहिए । वैराग्य के सम्पूर्ण माननीय ग्रन्थों में एक वरुण, सुटद, पुष्ट, बलवान, सुन्दर मनुष्य के लिए जो अधिक से अधिक आशा की है, वह यह कि चौथे दिन पीछे भोग कर सकता है । किन्तु प्रीप्प ऋतु में उन्होंने भी लिखा है कि पन्द्रह दिन के पश्चात् भोग करना चाहिये । प्रीप्प ऋतु में शारीरिक परमाणु अधिक निकलते हैं और गर्मी के कारण इस ऋतु में करने की हार्दिक

रुचि भी नहीं होती। प्रस्वेद के कारण कुछ सुख भी नहीं मिलता, फिर निरर्थक लोग क्यों झुक मारते हैं। और जब बलवान बलवान मनुष्य के वास्ते अधिक से अधिक हर पन्द्रहें दिन की आज्ञा है, तो सूर्य साधारण और निर्बल मनुष्यों को क्लिप्त करना चाहिए। प्रत्येक मनुष्य समझ सकता है ॥

हमारी सम्मति में सब साधारण के वास्ते एक मास में एक बार की आज्ञा होनी चाहिए। ऐसे भी लोग हैं जो सम्पूर्ण प्रीप्म ऋतु में इस से बचे रहते हैं ॥

गरमियों में भोग के पश्चात् शरीर बहुत गरम हो जाता। इस वास्ते अन्य ऋतुओं की अपेक्षा इस ऋतु में भोग पश्चात् सदैव पानी पीने, वा शीतल जल से नहाने, वा ठण्ड शर्यत पीने से विशेष करके बचा रहे, नहीं तो कम्प, अपर्यय घटकन आदि होने का भय है। और निर्बलता भी होजायी है।

हकीम इन्द्रो स्वामस लिखता है, कि प्रीप्म ऋतु के सिवा प्रत्येक ऋतु में भोग की आज्ञा है, परन्तु मनुष्य इस विषय में इतने गिरे हुए हैं, कि हकीमों को भी इन नियमों में शिथिल परतनी पड़ती है ॥

## शोक है ।

कि लोग अपने आपको गेक नहीं सकते। मेरे पास सैकड़ों इस प्रकार के पत्र आते हैं, कि यह लोग जो केवल नाम मात्र को ही भोग कर सकते हैं, परन्तु धनका कयम है, कि वे फिर भी सप्ताह से अधिक नहीं रुक सकते हैं। यदि धार्मिक

का सध मुच आयु और स्वास्थ्य प्रिय हो, और यह भी निश्चय होजाव, कि नियम विरुद्ध धनु मैयुन से आयु और स्वास्थ्य क्षीण होती है, तो क्यों यह लोग इन बातों का ध्यान न रक्खें, परन्तु असल बात यह भी है, कि जितना मनुष्य धरु हीन होता है, उतनी ही उसकी इच्छा शक्ति निर्वल हो जाती है, और कीर्त्य पतल होने के कारण शीघ्र ही पतन होता है । सुष्ठु कारण से भी उसकी काम वासना भङ्क उठती है । उस समय वह अपने आपको नहीं रोष्ठ सकवे । परन्तु सुखलित होने के पश्चात् पल्लवावे हैं । उस समय का पल्लवाना और भी आधिक निर्वल करता है ॥

## स्नान का वर्णन ॥

यू तो स्नान करना प्रत्येक ऋतु में आवश्यक है, किन्तु प्रीष्म ऋतु में इसकी विशेष रूप से आवश्यकता है । सुेद ओ साधारणत आता रहता है, वह अप्राकृत पदार्थों को अपने साथ लाता है । ओ रोम कूपों पर जम कर उनके सुख बन्द कर देता है, इसलिये आवश्यक है, कि साथ व प्रातः प्रति दिन स्नान करके सौखिया से शरीर को अच्छी तरह पोंछा जावे । प्रीष्म ऋतु में आंधी तथा धूल मिट्टी भी बहुत चळती है, और नङ्गे भी बहुत रहते हैं । स्नान शीतल जल से करना चाहिए, शीतल जल के स्नान से क्षुधा बढ़ती है । हृदय की गति वेगवान और शरीर की रगत छाल हो जाती है । गरम पानी से हानि पहुचती है । केवल कमजोर, धूरे, दुषल, अजीर्ण रोगी, नन्हे बालकों, पेचिश के रोगियों, अविसार और रज वाली स्त्रियों को शीत गरम

पानी से स्नान करना चाहिये, अथवा उनको जिन्हें ठण्डा पाना कभी अनुकूल नहीं बैठता, स्नान माय प्रातः काल में अधिक गरमी कम होती है करना चाहिये, अधिक गरमी में अथवा पसीना आया हो स्नान करने से एकदम से रोम कूप बन्द हो कर ज्वरादि हो जाता है। यदि ऐसे समय में आवश्यकता हो तो ठण्डे होकर स्नान करें, माग (सफर) से आकर वा व्यायाम के पश्चात् यद्यपि स्नान करने को जी चाहता है, परन्तु उपरोक्त कारणों का ध्यान करके शरीर का स्वेद साफ करके और ठण्ड होकर स्नान करना चाहिये ॥

कबारे के नीचे बैठ कर स्नान करना बहुत हितकर है। भोग करके, व्यायाम करके, सो करके, मार्ग से आकर, भोजन करके, तत्काल स्नान न करना चाहिये ॥

स्नान के वास्तु पानी म्यञ्छ अच्छा ताजा होना चाहिये, गला सफा, दुर्गन्धित आर मिला न होना चाहिये। स्नान मन्दीरों साधारण आश्रयस्थानों का भी ध्यान रखें ॥

## व्यायाम व सैर ॥

व्यायाम का पदार्थ भारी लाभ यह है, कि हम से काष्ठ पदार्थ शरीर में लय हो जाते हैं। हम दैनिक खादर खाते हैं, उस का कुछ भाग शरीर में लग जाता है, कुछ मल मूत्र और कुछ स्वेद के द्वारा निकल जाता है। और उस से भी शरीर शारीरिक मल वा फॉरनमैटर Foreign Matter के नाम से शरीर में भीतर रह जाता है। यह गण का धर है। व्यायाम

पश्चात् सफा निकाळ देता ह । प्रत्येक मनुष्य सुगमता से समझ सक्ता है कि वष भर में प्रीष्म ऋतु ही ऐसा समय है, कि बहुत कुछ पदार्थ अपने आप पपते और पसीने के माध्य निकलते रहते हैं, अतः गरमियों में अधिक व्यायाम की आवश्यकता नहीं है, यह नियम उनके वास्ते हैं, जो स्वास्थ्य के निमित्त व्यायाम करते हैं, ना कि मल्ल घनने के निमित्त ॥

द्वितीय व्यायाम से गरमी उत्पन्न होती है । और गरमियों में गरमी भी अधिक होती है, इस वास्ते भी प्रीष्म ऋतु में व्यायाम कम करना चाहिये ॥

जिन्हें व्यायाम का अभ्यास नहीं और वह किसी की प्रेरणा से आरम्भ करना चाहते हैं, वह तो कदापि प्रीष्म ऋतु में आरम्भ न करें । घूड़े, घोषों और नदियों के वास्ते साय व प्रातः की सैर, पोड़े की सवारी, बाग व नदी के किनारे सैर, खेल कूद पूरे व्यायाम हैं ॥

बलवान् युवक अपन अभ्यास के अनुसार छण्ड, मुगधर, पठक, डम्बल आदि व्यायाम कर सकते हैं । परन्तु और ऋतुओं की अपेक्षा इस ऋतु में कम करें । और जहा तक सम्भव हो प्रातः काल करें, क्योंकि इस समय गरमी बहुत कम होती है ॥

घाटिका में सूर्य अस्त होने से कुछ पहिले टेनिस खेलना वा और आनन्द दायक व्यायाम करना हितकर है ॥

गरमियों के दिनों में तैरना एक उत्तम व्यायाम है । सय जगों में बल पहुचता है, और गरमी अधिक नहीं होती है ॥



गरमियों में व्यायाम के पश्चात् जब शरीर को पसीना भी तो उसे पोंछ कर ऊपर से वस्त्र ओढ़ लें। वायु लगने से शान्ति पहुँचने का भय रहता है, और इस व्यायाम के पश्चात् शीतल जल वा शर्बत पीना उचित नहीं। और दूध मिसरी मिला हुआ अति हितकर पदार्थ है, हलवा भी खा सकते हैं। परन्तु व्यायाम के पश्चात् पसीना सूखने पर स्नाना चाहिये ॥

घनाट्ट लोग जिनको सैर का अभ्यास है, उनके पास प्रीप्प ऋतु में यह हल्का व्यायाम है, और इस से रक्त का भ्रमण सचेज होता है। थकावट दूर होती है ॥

मालिश इस ऋतु में विशेष रूप से हितकर है। रोमझूत सुलसे हैं और शीघ्र स्निग्धता ग्रहण कर लेते हैं। एक छटांक मद्यन हुआ तिलों का तैल एक छटांक घृत खाने से दश गुण अधिक बल देता है ॥

मानसिक भ्रम भी और ऋतुओं की अपेक्षा कम किया जावे तो उत्तम है। जिस दिने बहुत गरमी हो, वायु न चलती हो, यूँ ही पसीना भा रहा हो तो व्यायाम को त्याग सकते हैं। सारांश यह कि इस ऋतु में व्यायाम और ऋतुओं की अपेक्षा कम करना चाहिये ॥

मैर इस ऋतु में आयश्यक है। प्रातःकाल सूर्योदय में पहिले और सायंकाल को सूर्यास्त के लगभग बहुत उत्तम है, इस समय की शब्दों में प्रसा नहीं हो सकती। दिन भर की कठिन गरमी के पश्चात् ठण्डी वायु के शोके ईंधन की

महिषा का प्रकाश करते हुए, तप्त इन्द्रियों को शीतल करते हुए, नर करने वालों के घेहरों को आनन्द से फुला देते हैं। इस ऋतु में गाड़ी में सैर करना बहुत अच्छा है ॥

## निद्रा का वर्णन ॥

मीठी निद्रा प्राप्त करने के लिये शरीर की ऊष्णता और शरीर की ऊष्णता का अनुकूल होना आवश्यक है। गरमियों में प्रायः पेसा नहीं होता, इस लिए रात्रि के पहिले पहर में मीठी नींद भानी कठिन होती है। जैसाक पीछे वर्णन हो चुका, बनावट लोग सन की दृष्टियों, आटिकाओं और फवारों आदि का प्रबन्ध कर सकते हैं, गरीब एक ईश्वरीय झोंके को तरसते हैं। गरमियों में रात्रि के पिछले पहर मीठी नींद होती है, क्योंकि उस समय शीतलता आती है। यदि सोते समय गरमी अधिक है, तो ठण्डे पानी-अथवा फवारे के नीचे नहा कर सोने से प्रायः नींद आ जाती है। गरमियों में छः घण्टे की नींद पर्याप्त होती है। रात्रि का यदि पूरी नींद नहीं आई तो दिन को थोड़ा सा सो सकते हैं ॥

दिन को सोना और ऋतुओं में अनुचित परन्तु इस ऋतु में उचित है। गरमियों में दो पहर के समय प्रायः ऊष आती भारम्भ हो जाती है, जो कि एकाध घण्टा सोने से जाता रहता है। परन्तु स्मरण रह कि भोजन करने के पश्चात् तुरन्त न सो जायें। धरन न्यून से न्यून एक दो घण्टा का अन्तर दें और शीतल गृह में जायें, दिन के समय केवल एक घण्टा सोना

उचित है। जो लोग दिन को अधिक सोते हैं, उनका मे॥ और स्मरणशक्ति दोनों खराब हो जाते हैं। स्वप्नदोष और शीघ्र पन का रोग आरम्भ हो जाता है, गरमियों में केवल इसलिए ३५ मा दिन को सोने की आशा है, कि शारीरिक परमाणु अधिक पिघलते रहते हैं, निद्रा उठनेकी पूर्ति करे ॥

हमारे यहाँ गरमियों में बाहर सोते हैं, और अमजों में धनाढ्य हैं, वह हवादार वृक्षों में सोते हैं, और पक्षा विषुवते हैं। इनका विचार है, कि बाहर गरमी वा मरही एक अवस्था में नहीं रहती, पहिली रात में गरमी और पिछली रात में मरही होती है, इस लिए शरीर में आराम्य व प्रमद आजाता है। आ निर्मल रोगियों को जुकाम, ग्यामी, गठिया, मधुमग हाने, का मर है। इसके आक्षेपिक आषी आर वर्षों के आने से भी पठने का कष्ट होता है। धनाढ्य लोग ही उनका अनुकरण कर सपन हैं, सामान्य स्थिति बाहे मनुष्य सोने याही जगह, छत के ऊपर ऊचा छप्पर लगा सकते हैं ॥

सर्वे साधारण लोगों को जैसा उनके बाप दादा ने हाता पला भाया है वैसा करना चाहिय ॥

मीठी निद्रा प्राप्त करने के मयिम्तार नियम, गरमियों में दिन को सोने की विधि, आर सम्पूर्ण आवश्यक बातें जो बहनी हों, हमारे बनाए हुए "रिमाला मीठी नींद और सुस्मिता" स्थाप में देखें जो ॥२॥ को काठ्यालय अमृतनगर लाहौर में मिलेगा। यह रिमाला ममी उदु में है, हिन्दी में नहीं हुआ है ॥

## पेय पदार्थ ॥

पान करने वाले पदार्थों में पानी मुख्य साग है, और वही सब में उत्तम और पीने का योग्य है। पानी यद्यपि आहार नहीं है परन्तु आहार का अनुपान अवश्य है। इसी लिए सम्पूर्ण जीवधारियों का जीवन पानी पर निर्भर है। इसके द्वारा शरीर की सब छोटी बड़ी नाड़ियों में खून पहुँचाता है। और निष्कृष्ट पदार्थ पसीना तथा मूत्र द्वारा निकल जाते हैं। प्रीप्स अतु में पसीना बहुत आता है, इस लिये इस अतु में जल पीने की इच्छा अधिक होती है, जो पूरी करनी चाहिये। परन्तु स्मरण रहे कि पानी स्वच्छ, निर्मल, मीठा, सुधादु हो, खारी, दुर्गन्धित, अधिक नमकीन न हो। पानी पीने के कूप के समीप बूचड़खाना, कबूतरखाना, श्मशान, न लिया, चहबूचे, और कूड़े आदि न हों ॥

जहाँ तड़ाग का पानी पिया जाता हो, वहाँ ऐसे तड़ाग का पीना चाहिए, जिनमें वस्त्र न बोए जाते हों, पशु उसमें पानी न पीते हों, वृक्षों के पत्ते और मूलादि उस में न पड़ते हों, मनुष्य उसमें स्नान न करते हों। यदि शुद्ध जल प्राप्त न हो सके तो उसको भोटा कर साफ करले, यदि पानी दुर्गन्धियुक्त हो तो उसकी गन्ध दूर करने का सुगम उपाय यह है, कि मिट्टी के माँड़े में भरें और फंछाएँ वा कम्बल के टुकड़े में कोयले बांध कर एक घंटे के मुख पर लगावें, और जब आवश्यकता हो तो इस में से पानी उठेलाकर पीवें ॥

भोजन से पहिले और भोजन के पश्चात् तथा बीच में बहुत पानी पीना हानिकारक है। विशेष कर इम ऋतु में आमामर निर्मल होता है, इम लिए इम अमावधानी के कारण और अ पचने में बिदन पड़े जाता है। और कर्मी जी मतलाने भगता है, कर्मी घमन हो आती है जिनका अभ्यास हो वह बीच में यादा पानी पी सकत है एक घार में अधिक पानी पीना भी अनुचित है ॥

गर्भियों में प्रायः शरीर गरम और पसीने से भगा रहता है और इसी दशा में पानी पीने से कण्ठाबरोध और कठि पड़े जाते हैं, इस लिए पसीना सुखा कर पानी पीना चाहिए, गरम रोगादि से आकर तुरन्त पानी पीने से मृत्यु भी हो चुकी है। नीचे यह योड़े से उपाय पानी क ठण्डा करने के लिये लिखे हैं, पाठक गण उनसे लाभ उठावें—

प्रथम—कोरे मिट्टी के भाडों में पानी भर कर रात्रि का बाहर खुली वायु में भीर दिन का छाया में रखें। और रात्रि घ घासी पानी न मिलावें। कहते हैं, कि जो बहुत दिन भर भूय में रहे और सभ्या को बसमें पानी भर दिया जाय ता प्रमत्त तरु दूसरे बरतनों की अपेक्षा उसमें अधिक शीतल होगा ॥

द्वितीय—पानी का भीटाकर वायु में रक्ता ता दूसरे गरु की अपेक्षा शीघ्र शीतल होजाता है। भरसू ने लिखा है, कि जब लोगो को शीतल जल की इच्छा होती हो यह दिवाज या दि पहिल भूय में पानी को रगत, और फिर वायु में शीतल करन।

खाकीनूम न लिम्बा है कि मिश्र देश में यह नियम था कि पानी को गरम करके रात्रि भर ऊच स्थान पर रखते और प्रातःकाल ऐसे गढ़े में जिमके भीतर खूब छिड़काव होता। सुराहियों पर घृश्रों का ताजा टहनिया झपेटकर रख देते, इस से सारा दिन पानी शीतल रहता था ॥

तृतीय—एक सेर झड़बेरी, डाळी पत्तों समस्त कूट कर उममें माघ सेर झारी नमक मिलाकर गढ़े में भर दें, फिर उस गढ़ में पानी की सुराही आदि रख दें, तो पानी ठण्डा हो जाता है ॥

चतुर्थ—नौशादर ५ भाग, शोरा ५ भाग, जल १६ भाग, इसी हिसाब से बहुत सा पानी बनकर एक लकड़ी के पीपे में भरें, फिर सुरही वा वाकल में पानी भर कर और ढाट लगाकर उसमें रख कर कमाल से ढक दें, इस विधि से बहुत शीतल हो जाता है ॥

पञ्चम—पानी के घड़ पर मिट्टी लगा कर जवादि बादों और सदैव पानी से भिगोते रहें, इस विधि से उमकी हरियावल सुन्दर सालम हागी और पानी भी ठण्डा रहेगा ॥

जहा प्राप्त हो सकती है वहा धनाढ्य लोग धरु का इन दिनों में बहुत सेवन करते हैं। और वास्तव में अच्छी विधि के साथ सेवन की जाय तो विषिप्र शान्ति व सुखदा है। परन्तु अधिक सेवन से आमाशय आदि को हानि पहुंचती है। और शीघ्र बूझा कर देती है। यू तो अरों और विशुचिकादि में तृपा दूर करने के लिए बर्क के टुकड़े चमाते हैं। दाहकारी स्थानों में

वस्त्र में लपेट कर फेरते हैं, परन्तु बर्ष बमचीली और मच्छ  
 होनी चाहिए। बर्ष के दुकड़े पानी में मिला कर पीना भी अनु-  
 चित समझा जाता है। और तजुबे में भी शान्त होता है, कि पैर  
 बर्ष मिछाय हुए पानी से शान्ति नहीं होती। अर्पितु इसक पीने  
 के पश्चात् किञ्चित् आमाशय में गरमी प्रतीत होती है। इस लिए  
 पानी की बोलल बर्ष के भीतर रख कर पानी सर करके लिया  
 जाय तो सर्वथा हितकर होता है। अथवा बहुत थोड़ी बर्ष  
 छालनी चाहिए जो दाँतों को न लगे। ठण्डा पानी पीना चाहिए,  
 परन्तु अति ठण्डे से बचना चाहिए ॥

दुग्ध (हीर) — प्रायः प्रत्येक भायु के मनुष्यों का प्रत्येक  
 अतु में दूध अनुपूर बैठता है। क्योंकि मदा हिन है। रुचि के  
 विपरीत न हो तो प्रीप्स अतु में पीना औटा हुआ दूध पीवे, यदि  
 औटा हुआ हो तो भी ठण्डा कर लिया करें ॥

प्रायः गरमी के दिनों में दूध को लक्ष्मी बना कर पीते हैं।  
 परन्तु बाजे मनुष्यों को इस से रोक हो जाती है। अथवा शी  
 मतलाने लगता है ॥

मठा — मारीण मनुष्य मठा अर्थात् छाँट प्रातः ममय पीते  
 हैं। और इस को बहुत भीतले बताते हैं। बास्तब में प्रातःका  
 इस के पी लेने से शान्ति ही रहती है ॥

चाय — जो अम्यामी है वह चाय की दमेला इस प्रकार पीते  
 हैं, कि गरमी में न्याह और सररी में करी। परन्तु सर्व साधारण  
 को गरमी में हानिकारक है ॥

मद्य—मद्य का पीना किमी ऋतु में भी हितकर नहीं। यह मद्य अहित है, विशेषकर गरमियों में तो बहुत ही हानिकारक है। क्योंकि इसे स इन्द्रिय, मस्तिष्क, जिगर, यकृत, मूत्राशय, श्रेकट्टै, आदि के वातियों रोग उत्पन्न होते हैं। और असावधानी से पाने की जाय तर् इन् टनों में शघ्र पाणान्त हो जाता है ॥

शर्वत—निर्घन मनुष्यों को यही ठण्डाई है, कि मठा पी लिया जैमाकि वर्णन हुआ, वा दो तीन गुड़हर पुष्प, दो तीन काली मिर्च, थोड़ी सी सौंफ व कासना, पानी में पस्र कर छान कर पी लिया, अथवा बादाम, खशखाश, चोट लिए। वा झाड़ी के बेर सुखा रख्खे और जब गरमी का ऋतु आया तो उनको ओखली में कूट कर गुठली निकाल कर शय वस्तु को चक्की में पीस लिया, फिर थोड़ा-थोड़ा चूर्ण जिसको बरचूनी कहते हैं और थोड़ी सी शक्कर व पानी मिला कर पी लिया, वास्व में इसको छानकर पीने से आनन्द प्रसीत होता है, और स्वाद भी अच्छा होता है ॥

निर्घन मनुष्य तो ऐसी ठण्डाईयों का सेवन करते हैं, परन्तु भारतवासी घनाल्प कुछ शर्वत बनाकर रखते हैं। और प्रायः काल वा धीसरे पहर जब रुपा प्रतीत हो पानी मिला कर पीते हैं, अतएव इस ऋतु के कुछ शर्वतों के बनाने की विधि और गुण व लाभ यहां लिखे जाते हैं :—

साधारण विधि शर्वत—नवा सेर खीळते हुए पानी में २ सेर साफ शक्कर मिला कर आग्नि पर पकावें यहा तक कि शर्वत तैयार हो जावे ॥



## खट्टे अनार का शर्वत ॥

ऐसे अनार खिनका छिलका पतला और गगल हो, मत सड़े हुए न हों, लेकर और लकड़ा म उमका छिलका उतार का दोनों का पानी निचोड़ कर छान लें । और एक नर अक से सवा पाव मिर्ची मिलाकर शर्वत बना रखें, यह पक्ष दाह, मोह, वमन, और पित्त वेग को दूर करता है । मात्रा २ सोला है ॥

## मिष्ट अनार का शर्वत ॥

चरन के साथ यलायती अनारों को अर्क निचोड़ें । यदि यह अर्क पाव भर हो ता, आध सेर का २३ पाव श्वेत शक्कर मिटा कर मधु अमि पर पका कर शर्वत बनावें । यह शर्वत हृदय व मस्तिष्क को सन्तुष्टि तथा शक्ति देने वाला है । मात्रा २ सोला से १ छटांक ।

## शर्वत इमली ॥

एक वा दो सेर इमली का छिलका छे करके २ सेर पानी में रात्रि को भिगो दें । और प्रात समय उसका निघार लेकर दोष इमली पर घोड़ा पानी डालकर फिर निघार लें, तब सब रस निकल भाये तो दोनों को एक में मिला कर उस में चीनी सेर शक्कर श्वेत मिठा कर मिट्टी की हांड़ी में डाल कर बनावें ॥

यह शर्वत रोषक व माचक है । पित्त, दाह-और गुण

निवारक है। वैषिक स्त्र और लू छानने को हितकर है। शीतल व सारक है। मात्रा अर्ध वा १ छटांक ॥

## शर्वत नैबू ॥

नैबू का रस १ सेर निकाल लें, परन्तु अधिक दबाकर न बोदें। क्योंकि अधिक दबाकर निकालने से कड़वापन आता है। फिर इसको इतना औटावें, कि आधा रह जावे। एक सेर श्वेत कन्द मिलाकर चाश करें, यह शर्वत मदात्यय पित्तम शिरः शूल को दूर करता है। पित्त को दूर करता आमाशय को बल देता है। मात्रा २ तोला तक ॥

तथाच-नैबू के ताजा छिलके १ छटांक, नैबू का छना हुआ १ छटांक, श्वेत शकर १८ छटांक, पहिले अर्ध नैबू को औटावें, कि उमाल भाजाय, फिर आच से उतार कर नैबू के रस में ढक कर रख दें, जब वह शीतल हो जाय तो शकर मिलाकर इतना पकावें, कि पीने दो सेर रह जाय। जी विधि है, ऐसे शर्वत की मात्रा ४ माशा होती है ॥

## शर्वत नारङ्गी ॥

नारङ्गी एक भाग, मिमी २ भाग, पहिले अर्ध को और जो पीत केन ऊपर आवे उसे उतारवे जावें, जब बस्या पर आजावे और आधा रह जावे, तो कन्द मिला ली बना लें ॥

शर्वत रोचक और पित्त नाशक है। घृषा को दूर करता २ वा ३ तोला ॥

## वस्त्र वर्णन ॥

सरदियों के पश्चात् जय ग्रीष्म ऋतु आने लगे तो इक बाली वस्त्रों में परिवर्तन न करें। वरष ज्यों २ गरमी होती जाये त्यों २ वस्त्र हलके करते जायें ॥

भारत वर्ष में मार्च के अन्त और एप्रिल के आरम्भ का हलके वस्त्र धारण करने का समय आ जाता है। जब गरमी शीत ऋतु आने लगे सब भी इसी नियम का ध्यान रखना चाहिए। और क्रमशः गरम वस्त्र धारण करने चाहिए ॥

भारत वर्ष में ग्रीष्म ऋतु होने पर वस्त्र ऐसे महीन सम्पूर्ण शरीर दिखाई दें, बाहर पुरुषों को देखो कि एक मछल की वो अन्नी भर की टोपी रखती है, न जाने इसके रसन क्या काम है? एक घोड़ी है, उसको भी ऊंचे से ऊंचा धिरे रहे हैं। कुरता है, तो उसके भीतर से सम्पूर्ण शरीर दिख देता है। और असह्य ऐसे हैं, जो सिवाय एक लमोटी बाइसी घोड़ी के और कुछ नहीं पहिनते, नङ्ग घड़क रहते हैं। प्रमानों में तो इन दिनों वस्त्र हीन रहना कोई पाठ ही नहीं। सभ्यता के विचार को छोड़ कर हम वैसाक मतानुसार कर कि इन दिनों ऐसे मनुष्यों का शरीर रोगों से सुरक्षित रहता। और गर्म घटा उन के गिर, छाती, उदर पीछा पड़ना गहवा है ॥

हमारा तो यह धजुषा है, कि जितने बाल महीन हो ही शरीर गरम रहता है। किन्तु एक बार पन्नात वस्त्र की

से प्रस्वेद आकर शरीर शीतल रहता है। अतएव प्रीष्म ऋतु में भी निस्सन्देह इतने वस्त्र पहिनो की तुम्हारी मर्यादा और सम्यता बनी रहे, और मिट्टी धूल से भी सुरक्षित रहो ॥

श्वेत वस्त्र सब से उत्तम हैं। पीत रंग जो हमारे ब्रह्मचारी पहनते थे अत्युत्तम है। और काले रंग को छोड़ कर और रंग भी बुरे नहीं हैं। श्वेत वस्त्रों को स्त्रिया अवगुण समझती हैं। शोक प्रस्त और विधवाए श्वेत तो पहिनती हैं, परन्तु मिट्टी से रगी हुई। कितनी बुरी प्रथा है। एक मर गया और अब तुम बीमार हो आयो। यह त्याग बहुत से रोगों के फैलाने का कारण है। प्रीष्म ऋतु में पियासी, कपासी, कपूरी, बैंगनी, आवी, पादामी, मोरिया, हरिष, खशखाशी, मलागीरी, आदि रंग अच्छे हैं। पुरुषों को तो किञ्चित् साधारण रंग उत्तम हैं ॥

## वाचक वृन्द !

मैली चादर की रीति मूर्ख स्त्रियों के मस्तिष्क से दुःख करने की चेष्टा करो। तग वस्त्र प्रत्येक ऋतु में पुरे हैं ॥

किन्तु प्रीष्म ऋतु में जब स्वेद आता है, तो निवान्त कपट प्रतीत होता है। वस्त्र ढीला ढाळा परन्तु फैलनेबल चाहिए। वायु परावर लगती रहे। और किसी स्थान पर, विशेषतः छाती, पीवा, छहर पर दबाव न पड़े ॥

स्वेद के कारण से इस ऋतु में वस्त्र शीघ्र खराब होते हैं, स्वेद की दुर्गन्ध आनी आरम्भ होती है। इसलिये और ऋतुओं की अपेक्षा प्रीष्म ऋतु में बहुत शीघ्र वस्त्र बदलने चाहिए।

स्वेद की गन्ध हानि कारक होती है ॥

गरमी को कम करने के वास्ते जो लोग गीले वस्त्र पहिन  
हैं वह बहुत बुरा करते हैं ॥

दीन लोग जो अधिक वस्त्र नहीं रख सकते उन को चाहिए  
कि दो जोड़े रखें, प्रातःकाल स्नान समय एक को धो कर  
सूखने डाल दें और एक पहिन लें । दूसरे दिन इसको धो डाल  
और पहिना पहिन लिया । इस से भीषण का खर्च न होगा  
और वस्त्र श्वेत और सुधरे रहेंगे । स्वच्छता में भी बहुत भ्रम ।  
समय खर्च न होगा । यह उन अमीरों से अच्छा रहेगा, जे  
यद्यपि मूल्यवान वस्त्र रखते हैं, परन्तु रोज नहीं बदलते, कठिनता  
से चौथे दिन बदलते हैं ॥

## आहार ॥

आहार के विषय में पीछे बहुत कुछ वर्णन हो चुका है ।  
प्रीप्प क्रतु में गरमी होती है । इस वास्ते शाक भाजी अधिक  
खायें । मांस अण्डे आदि जो खाते हैं, वह न खायें, जयदा  
जितना कम खायें अच्छा है । अम्ल पदार्थों की ओर रुचि अधिक  
होती है, जो कि उत्तम है । किन्तु पुर्वल और सुकुमार प्रकृति  
वालों को पट्टों की पीड़ा के भय से खट्टे पदार्थ भी कम नेशन  
करने चाहिये । घामी छत्सी तथा विगड़े हुए पदार्थ खाने से  
अर्जाण, अतिसार, मरोड़, मूत्रों का भंग है । आज कल प्रत्येक  
आहार शीघ्र पुस जाता है ॥

आहार प्रीप्प क्रतु में नहीं खाना चाहिये । और

स्र वस्तुओं की अपेक्षा स्निग्ध वस्तुएँ अधिक लाभदायक होती हैं ॥

ग्रीष्म ऋतु में अठराग्नि मन्द होती है, इस लिए सोच समझकर और धुधा रख कर खावें। ग्रीष्म ऋतु में भोजन के समय दो के स्थान में तीन किए जा सकते हैं ॥

युनानी हकीमों के कथनानुसार इस ऋतु में गेहूँ की जमीरी रोटी, अगूर, खट्टे अनार, इमली, वा नेंबू के शर्वत में भेगों कर भात, सेव, अन्नानास, आम्र का मुरब्बा, कद्दू, ककड़ी की भाजी, पालक, कुलफा का साग, शीतल स्निग्ध आहार दें। मषार चाशनीदार, इमली का पन्ना, इमली की चटनी, चावलों वा मांढ, दही की बनी हुई पनीर, अन्ना, इमली, चावलों की पीछ (हीरी), आम्र का रस, सिखरन, फाल्गुवह, फिरनी, आदि आहार विक्षेप रूप से इन दिनों में बनाकर खाने चाहियें। प्रत्येक आहार बनाने की विधि लिखें तो लेख बहुत बढ़ जाये। आवश्यक विधियाँ पीछे अंकित की गई हैं, और बहुत से पाठकगण जानते ही होंगे। घर में कह दिया करें, रसोइये भी प्रायः जानते हैं।

इस ऋतु में साधारणतः आड़ू, आम, अखीर, वैंगन, प्याज, कद्दू, पेठा, ककड़ी, टिण्डे, खिरनी, गोला, गोंधी, छहसूड़ा, आदि होते हैं ॥

जय प्रकृति ने इनको इस ऋतु में उत्पन्न किया है, तो यह निस्सन्देह हमारा आहार है। बाजों के गरम होने का कारण

यह है, कि इन दिनों शरीर के भीतर यात का योग हाता अस्तु, यदि प्रकृति प्रत्येक वस्तु शीतल उत्पन्न करती, तो मनुष्य स्वस्थ न रहता, और वातज रोग असंख्य होते ॥

## यात्रा का वर्णन ॥

यात्रा का समय चाहे घोड़ा, वा गाड़ी, वा पैदल हा, वही अच्छी समझी जाता है। प्रातः काल उठ कर उष्णता तक चले, फिर विश्राम करके ठण्डा होना पर चले, यदि गरमी हो, और लू चलने लगे तो बुपटा इस प्रकार बांधें, शिर, ग्रीवा, और कानों पर उस के टुकड़े से पेष भा जायें क्योंकि इन भागों को लू से बचाना आवश्यक है। चले इ यदि कृपादि मिल जावे और कृपा लगी हो, तो ठहर कर, ठ होकर, स्वेद मुखा कर पानी पीवें, अन्यथा बड़ी हानि होगी ॥

अनेक प्रकार के जलों को जामाशय में मिलाना भी हानिकारक है। इस वास्ते ऐसा करने से बचे रहो, ऐसा न करे। पहिले नहर मिल गई उसका पानी पी लिया, फिर बापसी मिल गई उस का भी पी लिया, यह मध हानिकारक है। एक प्रकार का जल पीकर न्यून से न्यून २-३ घण्टे का अन्तर देकर पीन चाहिए। यह भी हो सकता है, कि मार्ग में एक जलपात्र साध रक्का जावे और उसी से जलपान किया जावे ॥

और अपने साथ पसा भोजन रखने जो बाकी दोष पराध न हो, और यदि मार्ग में ताजा भिटगा पसा आध, तो अच्छा है। घोड़ा और हफ्ता आहार पसा दूध, चाबट, डबट

रोटी, विस्कुट हितकर है। मार्ग में बहुत कृपा कारी वस्तुएं यथा छड़ी का मांस, चने की रोटी, अधिक लवणक, अधिक मिष्ठाना खावें। प्रातः समय किञ्चित् जलपान (लघु आहार) करके चलें तो उत्तम है। भोजन के पश्चात् विश्राम करके चलना चाहिए, भोजन करते ही चलना बुरा है ॥

यदि लू लगे तो पड़ पान में घोछ कर या इमली का अर्घ्य पीवें। और चित्त मतलावे तो इलायचीदाना चवावें। रमी का वेग शर्वत् इमली से दूर करें, और अन्य ऐसी वस्तुओं को अपने पास रखें। जो रोग तुम को प्रायः होता है उनकी औषधि मत भूलो ॥

रेल की यात्रा यद्यपि अधिक दुःखदाई नहीं है, तथापि शीघ्र ऋतु में रात्रि की यात्रा उत्तम है। और दिन में उस ओर बैठें अथवा सूर्य की किरण न आती हो। और दूसरी ओर घन्ट करदें। यदि लू चलने लगे, तो वस्त्र गीळा करके भीतर लटकावें, सिद्धकिया चाहे घन्ट भी हो परन्तु सिलाभिळी सुली रहें। रेल से बाहर नङ्गे पांव, और नङ्ग शिर धूप में न उत्तरें। और उचित सिंहाय दी गई हैं उनका पालन करें ॥

## स्थान वर्णन ॥

भोड़ा सा स्थान वर्णन किया गया है, कि कैसे हवादार बगला में रहना चाहिए। यहां केवल इतना बतलाना है कि एह को अन्य ऋतुओं की अपेक्षा इस ऋतु में अधिक स्वच्छ रखने की इस वास्ते आवश्यकता है, कि इन दिनों सूर्य की



गरमी से दबे हुए परमाणु वायु में भा मिलते हैं ॥

वाज मनुष्य जो बगला बनाते हैं, तो उसके हर्दगिरि श्व और बेंलें उसनी लगाते हैं, कि सम्पूर्ण बगला उनसे फिर । मस्त है, और वायु के गमनागमन का मार्ग यन्द् हो जाता है, और वह लोग शक्ति होते हैं, कि उनके घर का कोई न कोई मनुष्य रोग मस्त रहता है, जब कि वह कोठी में और नगर से बाहर अन्धे भाग में रहते हैं । उनको पता नहीं कि उनकी बुद्धि पर परबह है । यह सुली वायु में सो रहते हैं परन्तु सुली वायु का अपने भीतर प्रविष्ट नहीं होने देते । बेल बूटे छोटें २ गृह और बेलें आवश्यक हैं, परन्तु किञ्चित् बुद्धिमता से लगवानी चाहिए । सम्पूर्ण मकान को दैनिक विशेष रूप से साफ करने की भासा होनी चाहिए । कर्श प्रका हो सो घोया जानी चाहिए । भयवा झाड़ देकर सब वस्तुएँ झाड़ देनी चाहिए । धनवान परों में जो बहुत सी सामग्री सजावट की पड़ी होती है, उसके इतलता बहुत नी मही गई होती है, और महानिं हसे कोई क्षय नहीं आगावा । मासिक की चाहिए कि कभी २ अपने सन्मुख मीहरों से उन सब वस्तुओं को साफ कराया करें, इन दिनों आंघियां बहुत बछठी हैं, और पर के भीतर छूदा किचेंट निठ नवा में नया संभह हो जाता है । मफरई मिय गृहपाति फिर भी सदैव अपने गृह को स्वच्छ रख सकता है ॥

पर के भीतर की मोरियां, और बाहर की सब नाटियां, सब को स्वच्छ रखाने का प्रयत्न करना चाहिए । पर के भीतर

कि कोई बहबूझा या हीज हो तो उसका पानी दैनिक नया  
 ना ब दिये, और पहिले दिन का निहाल कर धोना चाहिए,  
 न्दा पानी फेंकन के वारते कोई गढ़ा हो तो उसको एक बार  
 हत मा पानी छाल कर धो छालना चाहिए, और घर के  
 ताने वालों का ध्यान रखना चाहिए, कि द्वार व खिड़कियाँ चारों  
 तर रखना उत्तम है, ताकि जिस ओर फी वायु हो उस ओर की  
 खिड़कियाँ खोल दी जायें । एक कमरे में दोनों ओर द्वार रखने  
 से, वो आमने सामने नहीं होने चाहिए, प्रत्युत हट कर होने  
 चाहिए । इसका यह लाभ है कि एक ती वायु जो प्रविष्ट होगी  
 दूसरे कमरे में फिर कर बाहर जावेगी । दूसरे ओर की  
 वायु धकेली हो, तो कमरे में वह वेग मालूम न होगा ॥

रभी के दिनों में प्रातः समय जो वायु चलती है, वह विषि  
 ण रखती है, और कई सौभाग्यवान सूर्योदय से पहिले से  
 रके वापिस भी आजाते हैं । प्रातः उठकर सब दरवाजे मकान  
 खोल देने चाहिए, ताकि चारों ओर से शीतल वायु प्रविष्ट हो  
 के, और दो तीन घण्टे के पश्चात् जब सूर्य गरमी देने लगे  
 । सब दरवाजे बन्द करके केवल एक दो दरवाजे खोलने जायें के लिये  
 से रखें, अन्यथा घर के भीतर बहुत गरमी हो जाती है । हा  
 कान की छत के समीप शरीर हो, तो उनको सुला रखना  
 चाहिए, और सम्भव हो तो एक बार रात्रि को भी सब मकान  
 खोल देना चाहिए ॥

धीमा क्रतु में सब बड़े रीतियों और धर्मों को

मकानों में खस की टट्टिया लग जाती हैं, और उनका साथ ही  
 कतिपय एक प्रकार का पत्ता भी लगवाते हैं, इस से कमरे में  
 वायु प्रवाहित रहता है, और खस की टट्टियों पर पानी डाल  
 जाता है, इस ओर स जो वायु प्रविष्ट होती है वह शीतल व  
 सुगन्धित होकर कमरे के भीतर जाती है पत्ता उसके माता  
 भेजने में सहायता करता है ॥

यदि ऐसा पत्ता न हो, तो खस की टट्टी खस ओर लगी  
 जिधर से कि बहुत वायु आती हो, और वह भी स्मरण रहे, कि  
 कमरा कम दशा में बहुत ठण्डा होता है, सहसा उस से निकल  
 कर घाम में फिरने, या घाम से सहसा उसके भीतर जान स  
 हानि पहुँचती है। पहिली दशा में ताप लगने, और दूसरी दशा  
 में प्रतियोग्य आदि होने का भय है। पाजे लोग इन दिनों  
 तहखानों में रहते हैं, जय तहखानों में जाने के दिन आँवें, तो  
 पहिले वहाँ रूप आनि जला कर और सुगन्धित वस्तुओं  
 आनि पर डाल कर वहाँ की दूषित वायु को निकाल कर बाहर  
 की शुद्ध वायु प्रविष्ट करना चाहिये, और फिर भी सुगन्धित  
 वस्तुएँ जलानी चाहियें। और स्वच्छता का अत्यन्त ध्यान रखना  
 चाहिये। क्योंकि तहखानों में इस प्रकार की विषैली वायु गुल्ल  
 बत्तल हो जाती है, जैसी प्रायः गहरे छप्पे कूपों में होती है।  
 और उस में जगमे तक अनुप्य मर जात है ॥

**परन्तु उत्तम यही है ॥**

कि तहखाने के निशम को ही परिश्याग करें। हमारे परिशे

मकान में सदस्नाना था परन्तु हम कभी उस में नहीं बैठे ॥

मायम प्रातः छिड़काव करना उत्तम है । साय को भूमि पप्प होता है, भतएव छिड़काव होने के साथ ही वहाँ जाकर न बठना चाहिए, तप्त घाण्य निकला करती है, जब भूमि शीतल हो जाये तथ आकर बैठें ॥

शहरों में पस्नाना का प्रबन्ध बहुत खराब होता है, एक ओर भोजन बन रहा है, दूसरी ओर समीप पाम्बाना है, यह बहुत निकृष्ट है । पस्नाना समासे ऊपर की छत पर ठीक है ॥

निवास सम्बन्धी जो और आवश्यक शिक्षाएँ प्रत्येक समय और प्रत्येक स्थान के लिए हैं, उनका भी ध्यान रखें । इस बगह वह सय नहीं लिखी जा सकती ॥

## ग्रीष्म ऋतु सम्बन्धी सधारण रोगों का संक्षिप्त वर्णन ॥

जैसा कि ऊपर बषन हो चुका इस ऋतु में वात समग्र होती है जिसका कारण यह है, कि सूर्य की गरमी से इच्छेष्म शुष्क होना आरम्भ होता है, और रुक्षता के साथ वात का हाना आवश्यक है । सूर्य की गरमी हमको न केवल बाहर से सत ही है वरन हमारे भीतर की स्निग्धता का शुष्क करती है । शीत प्रकृति वालों को या जिनके भीतर इच्छेष्म बहुत है भार कफज रोगियों को तो कोई हानि नहीं हानी, प्रत्युत यह ऋतु उनको बहुत अनुकूल बैठती है । गरमी की अधिकता से शब्द बहुत आता है, शरीर में आलस्य और प्रमाद रहता है । नाड़ी

अधिक चरती है। लू और गरमी का अधिकता से पित्त प्रकृति  
 घाटे आदि २ करते हैं, पद्मा सदा जाग्रा है, परन्तु पित्त भी चैर  
 नहीं आता, किसी काम को जी नहीं चाहता। पित्त प्रकृति वाले  
 को शिर, शूल, प्वरादि रोग हो जाते हैं, यूँ तो प्रत्येक कतु है  
 रोग होसै है, परन्तु हमारा पतङ्ग, यदा केवल उन रक्त  
 के वर्णन करने का है, जो अधिकतर इसी कतु में और बढ  
 होते हैं ॥

## पित्ती ॥

गरमी के दिनों में शरीर पर महीन गुलाबी रंग के छोटे २  
 दाने से निकलते हैं, जिम में अस्यन्त खुजली होती है। यदा वर  
 कि याजे समय मनुष्य व्याकुल हो जाता है, और जो दैनिक  
 रोगों समुत्तान नहीं करते उनके पित्त अधिक निकलती है ॥

पित्ती के कारण से जब खास आधिक हो रही हो तो ब्र  
 पर "अमृतपारा" की मांजिश करने से सुख्य आराम  
 आजाता है, और पित्त मिट जाती है, परन्तु खास फिर भी हो  
 मकभी है, कई बार के छगाने से आराम आजाता है। जब  
 सम्पूर्ण शरीर में हो, तो निम्ब के तेल १० तोला में १ गेस  
 "अमृतपारा" मिला कर दैनिक मांजिश करनी चाहिये।  
 गाथनी अर्थात् मुस्तानी मिट्टी पानी में पाँच कर सगुन शरीर  
 पर मल कर एक घण्टे तक रखने, फिर स्नान करके धात्र पदिन  
 से, तो पाय छैः दिन में आराम आजाता है। गरमी के घाले  
 यह सुगम औषधि है। कतिपय साग मर्पर बूट पीस कर पानी

मिला कर मग्रीर पर मलते हैं, यह चुभती भी है। यदि  
 इन दो सफ़्तों को पिस का दूर करने के वास्ते यह भी उच्य  
 पाधि है ॥

निम्ब के साधुन इस मसलब के लिए बाजारों में बिकते हैं,  
 दे उन में निम्ब का मालिस वैठ डाला गया हो, तो यह भी  
 प्ये है ॥

## ॥३३॥ निम्बः इस कार्य के लिए

बहुत पक्षियां वस्तु है। निम्ब के पीसों का वैठ कोल्सू द्वारा  
 कलवायां आ सकती है। यदि बहुत ही अधिक पिसी हो, तो  
 निम्ब के पत्र घोट्टे के दो चार दिन पी भी लें, निम्ब पान करने  
 दिनों में घूबे का सेवन अधिक करना चाहिए, क्योंकि यह  
 क होता है, रक्त पिचादि रोग जिने लोगों को प्रायः हों जाते  
 , यह शर्वव, लम्बा, या रक्त शोधक अर्क सेवन करें ॥

१) सारपीन वैठ १० तोला, कपूर १ तोला, मिलाकर रक्सें  
 की मालिश शरीर पर करनेसे खाज, पिसी, घूर, होती है,  
 र दाने भी कम होते हैं ॥

२) बांधे मनुष्य कार्बालिक सोप धरते हैं, जो खुजली को  
 मिदोयक है, परन्तु दानों को गुण नहीं करता है। और इस  
 प अर्क नहीं जाती है ॥

यदि इन जुलाषों से आराम न आवे तो एक विरेचन लेकर  
 है रक्त धायक अर्क पीने ॥

## चर्मदाह

इस रोग में मी गेरुवे रंग के धव्ये मुखमण्डल वाय पर पदस हैं । वन में गरमी मालूम हाथी है । मौ आप बैसे ही बारीक र परत निकल कर आराम हा मलाई या मौम रोगन की मालिश करन से लाभ हाता है दूर होती है ॥

गरमी से एक प्रकार के रोगने मी, निकलते हैं, इस का प्वर भी होता है । और शरीर कृष्ण व लाल हाकर लाल, दानों क गुच्छे निकल आते हैं, उनमें शरयन्त का श्वाज होती है । फसज दूर करें, यादाम रोगन अगाया रची, मीलायोया जापी उटांक पानी में, भिसा कर दानों पर लगावे, यद्यपि शुभेगी परन्तु आराम आभावेगा ॥

## दाहयुक्त फुन्सियां ॥

जिन को समेया में एगजीमा कहते हैं, इस प्रभु में पीवी हैं, पाँदखे साँठ और चमकीली होती हैं जो तीन पश्चात् रंग गदला हो जाता है, फेड़ कर परस्पर भिन्न जा दाह आर श्वाज होती है, कभी बहर होजता है । पाँपों के पश्चात् एने टूट कर उन में, पानी निकल जाता है लोगों को इस प्रभु में पेशा हो जाने का भय हो बनने ही से पाप, काफी, और अधिक गरम वस्तुओं और गरम से बचे रहना चाहिये । और रक्तशोधक अं पथिर्वा कवाधि विचारापदा, निम्बरद्र, का सेवन करना चाहिये । शोभी क

करना चाहिए। घूने का पानी और मीठा वैद्य, मिला कर  
 चाहिए ॥

दि एक हलका जुलाब मगनेशिया, या संकमूनिया का  
 ही दें और मकरा मुरदारसग, चन्दन, कर्पूर, गुलाब में  
 र लगावें, तो उत्तम है। और मरहम कर्पूरी उत्तम है।  
 इ भोक्साइड कैलोमल प्रत्येक २ ड्राम, कर्पूर २० ग्रेन,  
 दो थोड़ा सा मिपरिट में खरब करके अन्य औषधियों के  
 गा कर दर्द स्थान पर छिड़का करें ॥

लेमळ, सिद्ध भक्साइड, व गिळीसिगीन प्री मळा  
 ॥

## नकसीर

दुख से लोगों के प्रीष्म ऋतु में नासिका से सहसा कई  
 बिर आता है। वायों का तो स्वभाव ही होता है। मैंने  
 गी को देखा, कि उसके बहुत अधिक रुधिर आता है।  
 वह कोई औषधि न करता था, मैंने उस से कहा इस प्रकार  
 जावोगे, उस ने उत्तर दिया थोड़े दिन और वाफें हैं।  
 स के पश्चात् फिर किसी प्रकार की हानि नहीं होती।  
 प्रीष्म ऋतु में मुझे ऐसा होजाता है। अथ मैं इसकी  
 नहीं करता हू ॥

नकसीर फूटे तो शिर को मीचा न करना चाहिए।  
 छे को कैकना चाहिए, परन्तु ध्यान रहे कि रुधिर कण्ठ  
 जाने पावे। भयवा दोनों हाथ ऊपर सीधे करके रखे रहना  
 । इस से रुधिर बहुत कम गिरेगा। शिर को मीचा करने



से अधिक रहता है। यदि रुधिर तत्काल बन्द न हो, और पोड़ा २ चलायजे, तो फिटकरी १ रत्ती को पानी में घोल कर उस पानी में पीठ हई की छाल ४ रत्ती पिम कर नाक में डालें वा नाक में पिथकारी करें, इस औषधि को घने भ्रन वजुर्ष में अकसीर पाया है। फिटकरी और हई छाल का पानु कर यदि दैनिक नाक में डाला जाये, तो नामार्श रोग सदा के लिए जाता रहता है ॥

फिटकरी, गोपी चन्दन, और अनार की छाल पीस कर इस की मिमवार लेना रक्त को बन्द करता है। और नासार्श का गुणकारी है। फिटकी के पानी में, वस्त्र अथवा रुई का पावो भिगो कर रखना भी हितकर है। उड़द के आटे का गूँघ का वाल पर छेप कर देने से भी रक्त बन्द हो जाता है ॥

रामे के लिए यह योग दितकर है, मुष्क पानिकी ६ मोती, श्वेतचन्दन ६ माशा, मुष्की ६ माशा, नारङ्गी का विडवा ३ पाशा, दरडा करके रात्रि को पानी में भिगोवे, और प्रातः एक छान कर शर्बत अनार भिजा कर पी लें, और जिन का प्राया मकलीर आती है, वह दो बार सप्ताह इसका सेवन करें, और अपमुष्क औषधियों में से किसी एक को नाक में डालें ॥

निम्न लिखित अनेकी योग भी दितकर लिखा है।—

एतामोटक	सकपचूरक	पुसिड	३ डाम
सीरप	आरनेशनाई		११ और
टिकपर	विष्टोना	किरीया	६ डाम
इत्यचूरन	मिष्टोना	किरीया	८ डाम

सब औषधियों को मिलावें मात्रा १ औन्स, दिन में दो बार दिया करें। नकसीर बहने लगे तो उस का बन्द करने के एक डाक्टर की पुस्तक में यह यत्न लिखे हैं -

रोगी के गल्लुबन्द, और गरेथान को ढीला करके उसे फुरसी या चारपाई, या दवार का तकिया कराकर इस प्रकार बिठावें, कि शिर थोड़ा पीछे की ओर झुका रहे, और दोनों हाथ शिर के ऊपर रखे हों, फिर किञ्चित् बार लम्बे २ खास स्त्रीयें, ऐसा करने से प्रायः नकसीर बन्द हो जाती है। यदि इस पर भी रक्तस्राव न रुके, तो रोगी के शिर और प्रथा पर शीतल जल की धार डाली जाये, और नाक के नथनों को थोड़ी देर तक हाथ से बन्द रखें, थोड़ा सा वस्त्र भिगो कर रोगी की नाक में दें, या टिंक्चर स्टील में रुई का काया भिगो करके रोगी की नाक में ठोंस दें, या थोड़ी सी टैनिफ एसिड की नस्य लेवें, या एलमडूशन (१० ग्रेन की औन्स) की नाक में बिचकारी करें, या टिंक्चर स्टील ३० घुन्द, इन्फ्यूजन कवाक्षिया १ औन्स मिला कर तुरन्त पिठावें, या चूर्ण अर्गट २० ग्रेन पानी के संग पिठावें, यदि किसी प्रकार से भी रक्त बन्द न हो, तो नाक के पीछे छिट्टों में पटक करना पड़ता है, जिस को एक सुयोग्य डाक्टर ही कर सकता है ॥

## रक्त लगना ॥

शीघ्र ऋतु में प्रायः समाचार पत्रों आदि में पढ़ते होंगे, कि गरमी के प्रकोप से अमुक जगह इतने मनुष्य मरे। क्योंकि बाष्पों पर जब सूर्य की प्रखर किरणें पड़ती हैं तो वेदना, वेग,

गरुता रुद्धता, चर्मरुद्धता, मूर्च्छा, भ्रम, वमन आदि आरम्भ हो कर रोगी मर जाता है। जहाँ बहुत लूए चळती हैं, वहाँ प्रायः ऐसा होता है, कि वन्ताप से झुलस कर उन का चर्म शरीर से पृथक् हो जाता है। एक जगह से पकड़ कर उठाओ तो वस्त्र की तरह शरीर से ऊपर को उठाता चला आवेगा। यह दशा मने स्वयं तो नहीं देखी केषल सुनी है। जब घाम बहुत सवेज हो जाता है, तो चस में गमन करने वाले मनुष्य के नेत्र छाल छोटे, प्रभाव युक्त हो जाते हैं, हाथ पाव में पेंठन, दाह, रुद्ध, शरीर हो कर मनुष्य मर जाता है। बाज समय मूर्च्छा और दबाव की चङ्गी हो कर ५ घण्टे में मनुष्य मर जाता है ॥

यदि लू ने सर्वथा दग्ध न कर दिया हो, तो पानी पर शिर पर रखने, विरेचन देने, शीतल जल की धार शिर पर छोड़ने, सिरफा, गुळाय, रोगन कह, शिर पर रखने से भी लाभ होता है, परन्तु अब लू का अधिक प्रभाव हो जाय, और नाड़ी निर्बल और मूर्च्छा हो, तो शीतल जल और शीतल औषधियाँ शिर पर रखें। और खाने को कुछ पौष्टिक और उत्तेजक, औषधियाँ दें, ताकि बल स्थिर रहे, खोयेदार पेड़ा पानी में घोष कर पिछाने रहें। इसली का पन्ना भी हितकर है, खेत सुरमा की भस्म इसली के साथ गुणकारी है, शीतल औषधियाँ जैसी उचित हों दें। और शीतल स्याम में रोगी को रखें। शीतल सुगन्धियाँ पिया करें, धूप से बचाए रखें ॥

त्वचा के पृथक् हो जाने के विषय में कोई विशेष औषधि नहीं लिख सकता, मरहमादि लगाने से कदाचित् लाभ हो ॥

## ग्रीष्म ऋतु का तप ॥

यह स्वर प्रायः २४ से २६ घण्टे तक रहता है, और कभी ४-५ दिन या सप्ताह तक भी रहता है, इस से साहसा आलस्य, अगों का दूटना, शिरःशूल भ्रम और अग्नि मन्द होती है। फिर यादी सी सरदी हो कर तप हो जाता है। जिह्वा शुष्क और शिथिल हो जाती है। नाडी की गति वेगवान हो जाती है, चेहरा लाल, कभी मतली और कभी वमन भी हो जाती है, कोष्ठबद्धता रहती है, मूत्र स्राव कम होता है, सायम जो स्वर अधिक और प्रातः कम होता है। प्रत्यप बहुत होता है। दो चार दिन के पश्चात् स्वर बिन्दू देकर उत्तर आता है। देशीय स्त्रियां कहा करती हैं, कि स्वर पासाना कर गया है। अर्थात् चेहरा और ओष्ठों पर कुनिमया होकर स्वर उत्तर आता है, कभी अत्यन्त खेद आकर, या नाक मुख से रक्त आकर, या आठिसार और वमन होकर और स्त्रियों की भयस्था में रुधिर प्रवाहित होकर स्वर उत्तर आता है, और प्रायः फिर नहीं होता। निर्बलता थोड़े दिनों में दूर हो जाती है। औपधि इस की यह है, कि पहिले २ लपन कराया जावे, और पानी खाछिस यहा तक उयालें, कि ठा भाग रह जावे, फिर उत्तार कर शीतल होने दें, पर प्रातः उयाला हुआ दिन भर और रात्रि का उयाला हुआ रात्रि भर होने दें, फिर दूसरे तीसरे दिन तक यदि पहिले वमन और उत्तार विरेचन कराया जावे तो शुद्धि होकर आराम हो जाता है। वमन के वास्ते ऊष्ण जल, सिकज्वीन और नमक अच्छा

है। अर्क की जड़ का एक या दो माशा चूर्ण भी भरता जाता है। सलफेट आफ जिङ्क भी भरता जाता है। घमन आने के पश्चात् काले दाने का जुड़ाव दें ॥

गरमी से एक प्रकार के दाने भी निकलते हैं, इस से हलका सा स्वर भी होता है। और शरीर ऊष्ण व लाल होकर छोटे र बाल दानों के गुच्छे निकल आते हैं, इन में अत्यन्त गमी और खाज होती है। कब्ज दूर करें, बादाम रोगन लगाया करें। पूरची नीलाचोया आधी छटाक पानी में मिला कर दानों के गुच्छों पर लगावें, यद्यपि चुमेगी परन्तु आराम आजावेगा ॥

## दाहयुक्त फुन्सियां ॥

जिनको अङ्गरेजी में ऐगजीमा कहते हैं, इस अस्तु में निकल आती हैं, पहिले साफ और चमकीली होती हैं, वो तीन दिन के पश्चात् रंग गदरा हो जाता है, फिर फैलकर परस्पर मिल जाती हैं। दाह और खाज होती है, कभी स्वर हो जाता है। पांच छेः दिन के पश्चात् दाने टूट कर इनमें पानी निकल आता है। जिन लोगों को इस अस्तु में ऐसा हो आने का मय हो, इनका पहिले ही से चाय, चाफ़ी और जबिक गरम धरतुओं, और गरम मसालों से बचे रहना चाहिए। और रक्त शोधक औषधियां यथा धिगायवा, पिचपापड़ा, निम्ब पत्र, का सेवन करना चाहिए। रोगी को दैनिक स्नान करना चाहिए। चूने का पानी और मीठा तैल मिला कर लगाना चाहिए ॥

यदि एक हलका जुड़ाव मगनेशिया, या सकमूनिया का

ले ही वें और सफेदा सुरदारसग, चन्दन, कर्पूर, गुन्दाश में  
 फर लगावें, तो उत्तम है, और मरहम कर्पूरी भी उत्तम है ।  
 जिङ्ग औकमाईस, कैलोमल प्रत्येक २ हराम, कर्पूर २० मन,  
 को थोड़ा सा सिपरिट में खरल करके अन्य औपाधियों के  
 मिला कर दर्द स्थान पर छिड़का करें ॥

कैलामल, जिङ्ग अकसाइस, व गिळीसिरान भी लगा  
 हैं ॥

## विषूचिका ॥

प्रीणम ऋतु में होने वाले रोगों में से है । यहां किञ्चित्  
 र से इसका वर्णन करते हैं ॥

विषूचिका को अङ्गरेजी में काळरा (Cholera) और  
 में हैजा कहते हैं । इसे दो प्रकार का वर्णन किया जा  
 है, एक विषैला दूसरा साधारण ॥

महामरी विषूचिका तो विशेष २ अवसरों में, या वायु  
 १५ परिवर्तन होने से उत्पन्न होता है । और साधारण  
 तय हो सकता है । क्योंकि विषूचिका अजीर्ण सम्बन्धी  
 से है । अजीर्ण और घात से वमन, विरेचन, उदरशूल  
 आ है । सस्त्रुत में सूची सूई को कहते हैं, और घात से  
 सूई की सी चुभन हुआ करती है, और विषूचिका घात  
 है, अर्थात् अजीर्ण में अथवा घात होता है, तो विषूचिका  
 है । जो मिठाहारी होते हैं, उनको यह कदापि नहीं  
 । पेट्र लोग बहुत खाते हैं, और जो पाते हैं मुख में डाल

लेते हैं, उनको प्रायः होता है। खीरा, ककड़ी के दिनों में बहुत खाने वाले जो पठिले ही नाकों नाक अरे होते हैं, उस पर इ बातज पदार्थों को खाते हैं, तो वायु प्रकुपित हो कर विपूषिका हो जाता है ॥

वमन, विरेचन, एषा, शूल, मूर्च्छा, पिण्डाडियों और अङ्गुली में शूल, अम्माई, जलन, रग का बदलना, कम्प, हृदयशूल, क्षिरा शूल, यह लक्षण प्रायः विपूषिका में हुआ करते हैं ॥

अलसक, दण्डालसक, और विछम्बिका, तीन प्रकार का और विपूषिका होता है :—

अलसकः—जब दोष ऊपर नीचे न जावे, और आमाश्व में आम का भाग पच न सके, तब लस्ती के समान एक रस उत्पन्न होता है, उस से उदर और पार्श्वों में अफारा होकर मूर्च्छा हो, शूल हो, वायु रुक कर पार्श्व और कण्ठ में फिरे, मल, मूत्र, और अघोवायु भी रुक जावे, एषा बहुत लगे, उदगार आवे, ऐसे अलसक रोग कहते हैं। इसमें विरेचन देना आवश्यक है, ताकि दोष निकल जाय, अथवा वस्त्र की बत्ती बना कर सामुन और रक्क औषधियों से संयुक्त करके गुदा में रफ्तें; ताकि विरेचन हो जावे, या वमन करावें या लघन करावें ॥

दण्डालसकः—इसमें कफ, अफारा, मूर्च्छा, शूल, उदर की उष्मा, आतिसार, दाह, प्रस्वेद, कफ, गरुता, वमन शब्द का रुकना, धारम्यार घूकना होता है। वातादि दोष प्रकुपित होकर दृष्टमंश की दृष्टी पढ़ा करे, शरीर को काष्ठ की तरह गरुता

देवे, इमको दण्डालसक कहते हैं । यह बहुत घुरी दशा है । इसमें पटुच कर बचना कठिन होता है ॥

विलम्बिका—अथ कि स्त्रिया हुमा आहार कफ, घात से दूषित होकर ऊपर नीच न जावे, अर्थात् घमन, विरेचन, न होवे तो उसको विलम्बिका कहते हैं, अलसक और विलम्बिका में केवल यह भेद है, अलसक में कठिन शूल होता है, और इसमें नहीं होता है । इसको भी विरेचन आदि कराना है, परन्तु इसको कोई असाध्य और कोई दुःसाध्य कहते हैं ॥

विषूचिका में जब कि दाठ काले पड़ जावें, और नस, ओष्ठ आदि भा काले होजावें, रोगी किसी को पहिचान न सके, नेत्रों को घस जावें, शब्द धीमा हो जावे, हाथ पाव के जोड़ पकड़ पड़ जावें, तो जान लो कि इस रोगी का बचना अत्यन्त कठिन है । सार यह कि विषूचिका एक रोग है, जिस में आम शक्त होता है, और जो पाक न होकर आमाशय में आकर न या अतिमार से कष्ट के साथ निकलता है । कमी घमन होता, और दस्त बहुत आवे हैं, परन्तु जी अवश्य मरता जाता है ॥

विषूचिका की परीक्षा—गदम मूत्र जैसे दस्त, पिण्डलियों में, जो का मरलाना, शरीर का शीतल पड़ जाना, कमी शक्ति, भी होता है । दूसरा विषूचिका विपैला है, विशेष रोगों से यह रोग उत्पन्न होता है, और समार्गिक होने के कारण जाता है ॥



## विषूचिका की उत्पत्ति के कारण ॥

मल का इकट्ठा होना, मीप्म श्रतु में सफाई का न रहना, नालियों और मोरयों का साफ न रहना, दुर्गन्धि, मुर्दाह पशुओं का बस्ती के समीप पड़े रहना, बन्द पानी में मृशों के पत्त भरी सड़ कर दुर्गन्धित होना, लोयों का खुले मैदानों में पड़ कर सड़ना गरमी के दिनों में विशेष कर वर्षा के पश्चात् बन्द श्रु के दिनों में बहुत से मनुष्यों का एक जगह एकत्र होना, जिन दिनों में बहुत से मनुष्य एकत्र होते हैं, जो पूरा २ वर्षों का प्रबन्ध न रहने के कारण सङ्घर्ष उत्पन्न होजाती है। श्वेत वायु शुद्ध नहीं रहती, जैसा कि बड़े २ मछों आदि के अवकाश पर विषूचिका आरम्भ हो जाती है ॥

विषैली वायु के सेवन से जी हमेशा खराब रहती है, और फिर थोड़े से कारण से यथा बन्ध स्थान में बहुत से मनुष्यों का इकट्ठे रहना, किसी घुरी वस्तु का खाना, आदि से भी रोग हो जाता है। जब विषूचिका आरम्भ होती है, तो ससर्गिक होने के कारण दूर तक फैल जाता है, और वह छोटे छोटे मेछों पर चलते हैं, दूर २ तक ले जाते हैं। मक्खीया भी रोग के फैलाने की हेतु हैं ॥

डाक्टर सपस्यू मोर साक्षि लिखते हैं—“मक्खिया ससर्गिक रोग फैलाने का बहुत बड़ा कारण है। यह रोगी के मल मूत्रों पर बैठ कर वहाँ से विष लेजाकर आहार पर बैठ कर इस विष को पीछा करती हैं, और वह विष मनुष्य खाता है। विषूचिका के

दिनों में भङ्गी को पूरी र आज्ञा होनी चाहिए, कि वह कदार्थि दूसरे घरों का कूड़ा कर्कट आदि टोकरी में डाल कर न ले आया करे, और अपने घर के पाखान को खूब साफ रखना चाहिये । बालकों के मल को किसी खुले गमल या कम्बोड में डाल कर ऊपर राख या मिट्टी डाल देनी चाहिये । पाखाने में भी यदि राख या मिट्टी डाली जावे तो उत्तम है । खाद्य पदार्थों को ढक कर रखना चाहिये । खाते समय मस्त्रियों को पखे से हटाते रहें । बाजार से जा खाद्य पदार्थ लाये जाते हैं उन पर मस्त्रियां बहुत कुछ काम कर चुकती हैं, इस लिये उनको विशेष रूप से शुद्ध करना आवश्यक है ॥

स्मरण रहे कि छूत के लगने से प्रत्येक मनुष्य पर एक ही प्रकार का प्रभाव नहीं पड़ता है । बांध तो ऐसे हैं, कि उन पर प्रभाव होता ही नहीं है, परन्तु सावधानी करना संप्र को उचित है । प्रायः बहु मैथुन अभ्यासियों, बहुभक्षकों, अर्जाणों, और आमाशय के रोगियों पर, शोफातुर चिन्तावीन रहने वाले मनुष्यों पर इसका प्रभाव बहुत होता है । सन्देह एक प्रबल कारण है । विपूषिका के दिनों का श्रुतान्त है कि एक मनुष्य को दफ्तर में बैठे हुए सन्देह हुआ, कि उसे विपूषिका हुआ है, अस्तु घर आकर चारपाई पर छेद गया, अक्षरात्रि को रोग का वेग हो गया, इष्ट मित्राधिकों ने इकट्ठे होकर समझाया कि तुम्हें—विपूषिका नहीं है, परन्तु कौन मानता था, विवश चिकित्सा आरम्भ की गई, रोग तो उसको कुछ था नहीं, और बंसे भी उसका स्वास्थ्य बहुत अच्छा था, परन्तु फिर भी कई मास तक उसकी

प्रकृति न समझी, और निर्बल व रोगी सा रहा ॥

कुछ काल की बात है, कि मेरा एक नौकर आया, और कहा कि उसके सावियों में से एक पहाड़ी मनुष्य को देखा हो गया, और वह मर गया है, उसे दाह करने जाना है छुट्टी है, उसे छुट्टी दी गई, जिस डेरे में वह रहता था उस में नहीं प्रत्युत दूसरे डेरे में मृत्यु हुई थी। नौकर की भाकति से प्रगट होया था, कि वह मयभीत हो रहा है। बारम्बार यह उच्चारण करता था, “ कि मृतक पुरुष बड़ा युवा था ” ( स्मरण रहे कि विषूचिका बूढ़ों और बालकों की अपेक्षा जवानों को अधिक हानि पहुंचाता है ) अभी थोड़ी ही देर हुई थी कि वह फिर लौट कर आया और कहा कि मुझे दस्त आगया है, और कठिन पीड़ा हो रही है, उसको पसीना आ रहा था, चेहरे का रंग बदल रहा था, मृतक का मयानक दृश्य उसके सन्मुख था। मैंने उसको समझाया कि यह विषूचिका नहीं है केवल तुम्हारा भ्रम है, और उसको आशुभि दी, तो भी एक दिन तक उसे दस्त और वमन होते ही रहे ॥

## विषूचिका पर डाक्टरों की सम्मति ॥

डाक्टरों की कमेटी—जो सफाई के विषय पर विचार करने के लिये अस्टारिया की राजधानी वायना में बैठी थी, विषूचिका के विषय में उसकी सम्मति निम्न लिखित थी :—

छूत वाला विषूचिका—भारत वर्ष के आंतरिक और किसी जगह अपने आप उत्पन्न नहीं होगा। और देशों में हमेशा बाहर से आता है ॥

रोगी का मूत्र जो बिना सोचे विचारे जहा पाते हैं फेंक देते हैं, यह मोरियों के द्वारा कूपों में प्रभाव करता है, और जो उन कूपों का जल पान करता है बीमार हो जाता है। पाषाण डाक्टरों की यह सम्मति है, कि विपूषिका का विष कुफ़ुस के द्वारा भी पहुंचता है। अर्थात् वायु से भी इसका विष फैलता है ॥

डाक्टर कनिन्घम साहिब—का विचार है, कि यह रोग विशेष २ स्थान में ऐसा चिमिट जाता है, कि वहा से हिलना ही नहीं चाहता। इसलिये वह कहते हैं, कि जिस घर में हैजा का केस हो, तो यथा सम्भव उस घर को अन्याथा उसके कमरे को न्यून से न्यून दस दिन तक छोड़ देना चाहिए, और शुद्धि करनी चाहिए ॥

विपूषिका प्रसू की सुभषा के बास्ते दिछेर पुरुष हो, और वहा खाने पीने से बचा रहे। फिर कोई भय नहीं है। रोगी के मूत्र को एक बर्तन में लेना चाहिए। प्रायः चिकित्सकों का कथन है, कि विपूषिका प्रसू का मूत्र जो शंघर उघर फेंका जाता है, वह सूख कर वायु के द्वारा उड़ कर दूर २ तक पहुंचता है, और वही विष मुन्न और नासेका द्वारा भीतर जा कर रुधिर को विपैला करता है। बाजे मूर्ख विपूषिका प्रसू के वस्त्र नहरों और कूनों पर घोते हैं, और अधिकतर विपैला पानी ही विपूषिका का हेतु है। क्योंकि मूत्र पानी में मिल जाते हैं और जो मनुष्य इस से नहावे वा पीवे हैं, उन पर विष का प्रभाव हो जाता है। महामरी के दिनों में शहर के उस भाग के कूपों का पानी पीना छोड़ दो, जहां कि विपूषिका हो, और

नहर का पानी पीना या उस से स्नान करना परित्याग करो ॥

लाहौर के सिविल सर्जन साहिब ने  
सन् १८७९ में विषूचिका के विषय  
में यह सम्मति दी थी ॥

“ विषूचिका का प्रभाव वमन और आतिसार के मद्यों में हुआ करता है, और वर्षाआदि से बरकर फूँ आदि में प्रकृत है, अस्तु विषूचिका के दिनों में सब से बुरा कर सावधानी यह है, कि पानी को छौटा कर पिया जावे, और छौटे हुए पानी के पत्रों में यदि १ माशा हीराकसीस डाल दें, तो विष का प्रभाव सबका जाता रहता है । प्रति प्रातः समय एक दो, या जितने हो सकें छौटे हुए पानी के बड़े भर कर सुरक्षित रखने चाहिये । कतिपय डाक्टरों का मत है, कि विषूचिका होने का कारण वही है, जो मैलेरिया का होता है” ॥

डाक्टरों ने विषूचिका की १२  
उपाधियाँ वर्णन की हैं ॥

( १ ) चावलों के मांड या गर्दम मूत्र की मांति आतिसार वा वमन ॥

( २ ) अत्यन्त रुषा, ( ३ ) अत्यन्त व्याकुलता, ( ४ ) मूत्र परोष, ( ५ ) हाथ पाँव और अक्षयों में ऐंठन, ( ६ ) निहाळ और बल हीन होवे जाना, ( ७ ) चेहरे पर मुर्देनी छा जाना, ( ८ ) आँखें मीतर घस जाना, ( ९ ) शरीर का हिम के समान शीतल

हो जाता (-१०-) हृदय का सूयता, (११) उदरशूल, (१२) मुख, जिह्वा, नासिका का शुष्क होना, और ओष्ठ, जिह्वा, तथा नासिका का नीला हो जाना ॥

## विषूचिका का विष ॥

जब अधिक प्रविष्ट हो जाव, तो रक्त भ्रमण रुक जाता है, और शरीर नीला होजाता है, और शीतल हो जाता है । नाड़ी की गति मन्द हो जाती है, और एकाध वस्तु से ही रोगी मर जाता है । परन्तु जब थोड़ा विष प्रविष्ट होता है, तो अंगे मूठे बैठे हुए मनुष्य के पेट में अचानक मरोड़ा, वा; शुद्धगङ्गादृष्ट, या घांसि होकर वमन व भविसार आरम्भ हो जाते हैं । त्यों २ वस्तु आते हैं, त्यों २ निहाल और बल हीन होता जाता है । और शरीर की उष्णता घटनी आरम्भ होजाती है । रुपा का वेग होता है । नाड़ी की गति मन्द होसी जाती है । नेत्र भीतर घबरे जाते हैं, और शरीर शीतल होजाता है । हाथ पावों में पेंठन होने लगती है । रोगी छट पटने लगता है कण्ठ रुक जाता है । नस और जिह्वा नीले हो जाते हैं । श्वासवायु शीतल, मूत्र घन्द, हाथ पाव की उगळियाँ सिंक्रुड कर पेसी हो जाती हैं, जैसे पिरकाल तक जल में रहने से होती हैं । शरीर की उष्णता न्यून होजाती है । इसके पश्चात् मूर्च्छा होकर रोगी मर जाता है ॥

जब विषूचिका का विष प्रविष्ट

होता है ॥

श्री न्यूनाधिक निम्न लिखित लक्षण प्रगट होते हैं :-

शरीर का बाहर से शीतल होने लगना, 'परन्तु भौंवर  
 दाह, नाड़ी की गति मन्द होनी, और प्राकृतदशा पर न  
 नाड़ी से घात कोप प्रगट होना, मूत्र का रंग किञ्चित् श्वेत  
 होजाना, पुरीष पिच्छल और श्वेत रंग का होना, वातप्र  
 पित्तज्वरमन का आना, वान्ति, और मिथ्याश्रुषा का होना  
 आमस्य के मुख में हृदय की ओर प्रीणा होनी, दसकास,  
 वेग, शरीर की शिथिलता, निद्रा नाश, मुख के भीतर दन्त  
 में शूल, छाल रंग फुन्सियों का शरीर-में निकलना, चेहरे का  
 पीका, साहस हानि, पी का अकारण व्याकुल होना, और निर  
 युक्त विचारों का उत्पन्न होना ॥

## प्रतिबन्धन ॥

बृटिश गवर्नमेण्ट की आज्ञानुसार डाक्टर सर विडियम  
 के० सी० आई० ई० ने जो पुस्तक "कैमली मैडीसन" का  
 लिखी है, उसमें लिखा है :—

' बहुत से स्वास्थ्य रक्षा के विधान एक शब्द 'सर्कार'  
 भीतर आजात हैं । विपूषिका काल और उसके पश्चात् स  
 (डिसइन्फेक्शन) के नियम (विलेप कर मोरियों और क  
 के विषय में) का पूरा २ ध्यान रक्षना चाहिए । विपूषिका  
 फैलने पर स्वास्थ्य रक्षा के नियमों का पहिले से अधिक ध  
 रक्षना चाहिए । और शहर के इतस्ततः हूडा, कंकट, दुगन्ध  
 होनी चाहिए । परन्तु ध्यान रहे, कि जब कि रोग आरम्भ हो  
 है, तो उस समय गन्दी मोरियों और गदों को कोटना और स

करना, वायु को और भी दुर्गन्धित करेगा, इस वास्ते उनको  
 जैसे ही रहने दें। जहा रोग है, वहां गन्धक जलाना चाहिए।  
 जिस मुहल्ला या बाजार में विपूषिका का प्रकोप है वहां ३-३  
 गम के फासले पर अग्नि बालें, जो ४८ घंटे तक लगातार बलती  
 रहे, और उस पर गन्धक की मुठी बराबर ढालते रहो। अग्नि  
 सम्पूर्ण स्थानों में एक ही समय में प्रवृत्त करना चाहिए।  
 ४८ घंटे के वास्ते २ सेर गन्धक एक स्थान की अग्नि के वास्ते  
 पर्याप्त है। विपूषिका के स्थानों से न पानी, न खाद्य, पदार्थ  
 (यदि सम्भव हो) लाने चाहिये। दूध भी न लाना चाहिये।  
 क्योंकि इसमें वही पानी मिलाया होता है। पानी और दूध बर्तने  
 से पहिले मछी भान्ति बहाल लेने चाहिए। अपने शरीर की  
 स्वच्छता का भी ध्यान रखना चाहिए। प्रातः समय रात्रि की  
 अपेक्षा अधिक सरदी हो जाती है। स्मरण रहे, कि इस समय  
 सरदी न लगे, इस में भयभीत होना रोग की वृद्धि का बहुत  
 बड़ा कारण है। अतएव इस से बचे रहना चाहिए, मछली के  
 खाने में (जो लगे खाते हों) विशेष सावधानी रखनी चाहिए।  
 क्योंकि बाली मछलियों का विष का प्रभाव शीघ्र हो जाता है,  
 और वह विषैली हो जाती है। कपड़े फलों का अधिक खाना, रक्षा  
 पूर्वक न रखी हुई वस्तुओं का बर्तना, घुरी प्रकार पंकाई हुई  
 भाजियां, दोपहर के समय घूप में रहना, या ठी रात्रि को ओस  
 और झहर (धुन्ध) में सोना, बहुत थकावट, और मसिरा आदि  
 मादक द्रव्यों का अधिक सेवन करना, कुपथ्य करना, यह सब



सम्पूर्ण धातों/शरीर पर खुरा प्रभाव डालती हैं, और मनुष्य  
शाश्वत रोग ग्रस्त होने को रोकता करती हैं । क्योंकि इन से धातु  
में व्रण हो जाते हैं ॥

विषूचिका के दिनों में उत्तम शुद्ध स्वच्छ मले भेषक एवं  
सैल ( कस्टायल ) है । जब किसी कसबा में विषूचिका हा, तो  
मुफ्त चाटने के वास्ते घटिकाएं भेजनी हों, जो निम्न लिखि  
गोलियां उत्तम हैं, एक गोली पानी के साथ प्रत्येक घस्त क पर  
देनी चाहिए—

१. हींग १० २. ज्वर १० ३. काला ज्वर १० ४. काला ज्वर १०

५. छाछ मिश्र १० ६. काला ज्वर १० ७. काला ज्वर १०

८. अंकुश १० ९. काला ज्वर १० १०. काला ज्वर १०

। यह दो गोली की मात्रा है । इसी हिसाब से भितनी वा  
बना लें, विषूचिका के दिनों में अठरागिनी का पूरा ध्यान रख  
चाहिए । निम्न लिखित योग पाचन धातु को पुष्टि देकर स्वास्  
थ्य का काम देता है ॥

पाचन कारी योग जो विषूचिका के  
दिनों में बहुत ही गुणकारी है ॥

( १ ) सोंठ, कांठी मिर्च, छवंग, इत्रेव, लवण, काला ज्वर  
प्रत्येक ३ मोला, अमलवेद, यवहार, छोटा सज्जी, काला ज्वर  
इत्रेव प्रकायची, दाना, पीत, हरितकी, छाछ, पत्रहा, प्रत्येक एक  
मोला, छेकर शूट पीसकर, आठ पहर कागजी नीबू के रस

खरल करके फिर घृत कुमारी के रस में खरल करें, और जङ्गली बेर के समान गोठिया बनावें, और भोजन के पश्चात् या प्रातः समय एक गोठी गरम पानी में खावें ॥

(२) सेंबव छवण २ माशा, हरीत की छाल २ माशा, काली मिर्च १ माशा, शुद्ध गन्धक आमलासार १ माशा, वाक विद्ग १ माशा, अजमीद १ माशा, मूलीक्षार १ माशा, यवधार १ माशा, काला नमक १ माशा, पीपल ३ माशा, समुद्र श्याम १ माशा, पादाना १ माशा, वर्दी एलायचीदाना २ माशा, श्वेत एलायचीदाना १ माशा, श्वेत जीरा १ माशा, कृष्ण जीरा १ माशा, सब औषधियों को कूट पीस कर अद्रक के रस में तीन दिन तक खरल करें, फिर शुष्क होने दें, सत्पश्चात् पीस कर नूतं बनावें, और भोजन के पश्चात् खावें । विपुष्पिका में भी इसका सेवन करना लाभदायक है ॥

(३) मदार की जड़ की छाल, कागजी नींबू बीज की मींगी, गलुवा शुद्ध, नारियल दारियाई, पीपिता, काली मिर्च, हिंग, मरमकी, पेपरमेण्ट, कशर, समान भाग लेकर अद्रक के रस में काली मिर्च प्रमाण गोठियां बनावें । एक २ गोठी कभी २ खा छोड़ें करें ॥

विपुष्पिका में यह गोठी बहुत गुणकारी है । और प्रत्येक रक्त आने के पश्चात् एक गोठी खिला देनी चाहिए । यदि प्यास की अधिकता हो तो अर्क पोदीना, या अर्क पदार पीने को दें, और गोली साधारण पानी से भी दी जा सकती है ॥

( ४ ) सांभर नमक २ तोला, काला नमक २ तोला, सेंधा नमक १५ माशा, पिपलामूळ १५ माशा, श्वेत जीरा १५ माशा, र्वपल १५ माशा, काली मिर्च १२ माशा, चव्य १५ माशा, दायविद्ग १५ माशा, अम्लवेत् १२५ माशा, अनारदाना १५ माशा, घानिया शुष्क १५ माशा, श्वेत पलायची दाना ६ माशा, सोंठ ६ माशा, तज ६ माशा, सबको महीन पीस कर रस्से, मात्रा ३ माशा-भारम पानी के साथ ॥

हृदय रोग तथा वायगोळा, आमाशय क्षोष, अजीर्ण, विपूषिका, और अन्त्रि रोग को यह चूण दूर करता है । इसको कृष्ण मास्कर चूण भी कहते हैं ॥

## विपूषिका के ४ दर्जे ॥

विपूषिका क प्रत्यक्ष गर्मी का प्रायः ४ दर्जों में से गुजरना पड़ता है, यदि विप प्रबल हो, तो शीघ्र ही दो चार घण्टों के भीतर चारों दर्जों से गुजर कर प्राणान्त हो जाता है, और यदि विप कम हो, तो दर्जे धीरे २ आते हैं ॥

प्रथम दर्जा—बिना प्रत्यक्ष कारण जी मसलाने लगे, पेट में गुड़ गुड़ाहट हो, शूल हो, हृदय अराध होता आये, तो यह समय औषधि करने के लिए बहुत ही उत्तम है । 'असतपारा' की ३ घूट मिर्ची पर डाल कर सिलाया करें, विप दूर होकर श्वेत ठिकाने माजायेगा, अर्क पुदीना, अर्क पलायची, अर्क सोंठ, नीमू, सिरका, अनारदाना भी गुणकारी है । यदि पित्तिका न हो, या विप अधिक हो, तो दस्त नीला या आटा है या बम

होती है। यदि रोगी कम हिम्मत नहीं है, और दस्त आने से बहुत सी दिक्कतनी और निर्बलता नहीं हुई है, तो रोगी को चैर्य दें, कि यह दस्त अजीर्ण के हैं, फिर भी यदि दस्त या वमन हो जावे, और अन्य लक्षण भी विपुचिका के ही प्रगट हों, तो अब और उपाय है, एक सौ दस्तों को बन्द करना, दूसरा विष को चमारना, ताकि वह विष को और भी निकाल दे। यदि देखें कि रोगी निर्बल है, उसका हृदय प्रत्येक दस्त के पश्चात् बहुत घटेता है, और दस्तों से उसका बहुत निर्बलता होती है, और हृदय का दृक् मनुष्य भी नहीं है, तो दस्तों को बन्द कर दें, परन्तु दस्त आने से यदि व्याकुलता न हो, और निर्बलता अधिक न हो, तो उनको बन्द करना ठावित नहीं। प्रत्युत यादी सी रेचकौपधि दें, ताकि आन्तरिक दोष भली भांति निकल जाय। फिर दस्तों को बन्द करना चाहिए। 'अमृतधारा' विपुचिका के लिए इस दर्जा में अकसीर औषधि है। प्रत्येक दस्त के पीछे ३ घूद अर्क पोदीना से देना चाहिए। यह दस्तों को बन्द नहीं करती, वरन् यदि विकार अधिक हो, तो खुल कर दस्त और वमन हो जाती है, और विष को दूर करती है, और विष के दूर होने से दस्त तथा वमन बन्द होकर आराम हो जाता है ॥

डाक्टर मरे साहिब इन्सपेक्टर जनरल इंडियन मेडिकल डिपार्टमेन्ट का कयन है, कि यदि आठवार म्मराश करने वाले वा अपक आहार के कारण से हों, जैसाकि प्रायः होता है, तो दस्तों के प्रारम्भ में उसे निकालना चाहिए ॥

## विषूचिका पर प्रयोग ॥

(नोट) साधारणतयः यह देखा जाता है, कि लोग रोगी इलाज सम समय करते हैं, जवाके रोग बढ़ जाता है। विषूचिका के दिनों में औषधियां सर्वैव तैय्यार रखनी चाहिए, न जाने कि समय आपाति भा पड़े। किसी समय कोई कष्ट हो, पत्रक नहीं चाहिए और न इस बहादुरी में रहना चाहिए, कि मैं एलातों की परवाह नहीं करता हू, प्रत्युत चाबित चिकित्सा शुरू करनी चाहिए। और यदि कोई बात स्वयम समझ में न आये तो सुरन्त वैद्य को बुलाना चाहिए, रोगी को बाल बच्चों से पूरा रक्षित, एकथा दो आधुनी रोगी की सुभपाक लिपि नियत रोगीमघट्य अच्छा नहीं है। रोगी के कमरे को घुप नहीं रखना चाहिए, प्रत्युत वायु का गमना गमन आवश्यक है। रोगी कम मूत्र जैसी वहां न फैके जावे, किसी वर्तन में लेवे या गढ़ा बन लेवे, और प्रत्येक वार के पीछे इन पर राख मिट्टी, या घुना, हाथ धो, ताकि दुग्न्ध न फैले। इस मल को अच्छी प्रकार उठवाकर बाहिर गढ़वा देना अच्छा है। रोगी के मूत्र जो मल से भरे हुए हों, उनको जलाना या गाड़ना उत्तम है, अथवा भत्यन्त गर्म मल से अच्छी प्रकार बाहिर बाकर साफ करें। और साफ करने के पश्चात् गंधक व हाँग की धूनी देकर पुनः मसोपन करें ॥

रोगी के पास रहने वाले को बहा, कुछ खाना पीना न चाहिए, और बाहिर बाकर भी अच्छी प्रकार हाथ मुस्य धोना चाहिए, और जिस घर में रोगी हो, वहां पर प्रति दिन मुर्गाधित



( २ ) नौशादर गेरी, काळी मिर्च, समान भाग तीन भाग शराय घांठी में खरल करके चने प्रमाण गोळियां बनावें १ घण्टा गोळी खाने से आराम भाजाता है ॥

और थोड़ी देर क पश्चात् खर होजाता है, यदि न हो क दूसरी गोळी फिर पानी के साथ देनी चाहिये ॥

यह एक भेद है और सन्यासी महात्मा का बतलाया हुआ योग है, जो देशोपकारक के पाठकों के लिए अंकित किया जाता है :—

( ३ ) मनुष्य का मूत्र १ छटांक पियाज का रस १ छटांक शोनों को मिला कर पिछाने से कठिन से कठिन बिपूषिका भी दूर हो जाता है ॥

( ४ ) छोबान कौबिया १ छटांक, जायफल २ माशा, शीतल चीनी ३ माशा, छषग ३ माशा, अजवायन २ माशा, जो खरे करके ३ ठोला पानी मिलावें, और एक हांठी में पेंदे पर रखकर ऊपर छटकावें, और हूँट के इतस्ततः उपयुक्त औषधियां बिछा दें और हांठी के मुख पर एक गड़बी या छोटा जो किसी पातु का हो रख दें, और उस में पानी भर दें, फिर १ घण्टा कोयला मुझगाकर ऊपर हांठी रखें । ऊपर के बर्तन का पक ज्वल गरम हो जावे, तो किसी यत्न से उसे निकाल कर और डाल दिया करें, जब कोयले शीतल होजावें, तो उतार कर पिछाने निकाल दें, जिस में नीचे छोबान का तैल होगा, और इतना पानी छा, इस पानी को दारचीनी का तैल समझे, शिर में री

सेही हो, तो लगादो आराम होजावेगा, और लोबान का तल विपूषिका, उदरशूल, वृकटैशूल, पार्श्वशूल, अतिसार, खास, पुसकता, कफजकास, अर्जाण आदि को गुणकारी है। मात्रा—३ चावल सौंफार्क से विपूषिका घाले को घें, अत्यन्त गुणकारी है। यह भी एक बावा जी का दिया हुआ योग है ॥

(५) हॉग ३ माशा, काळी मिरच २ माशा, अफीम ४ रत्ती, कपूर ४ रत्ती, पानी में खरल करके डग मग २४ गोछिया तावें, और ३ घन्टे के पश्चात् १ गोळी खिलावें, भाशा है, कि गला से आगम आजावेगा ॥

तथाच—विपूषिका में तृपा षग हो तो खवङ्ग काय का पान करना चाहते दायर है ॥

तथाच—शुद्ध चूना १ सेर, तिळ तैल १ सेर, कूट मरु ३ ताला, मेन्बव लवण ३ माशा, आम्रि में रक्खें, तब केवल सैल ही रह जावे, तो छान कर आयफल १ तोला, मेला कर रक्खें, विपूषिका वाले शरीर पर मालिश करने से पीड़ाओं को दूर करता है ॥

(६) शुद्ध पारा १ तोला, शुद्ध गन्धक १ तोला, मुहागा मुना हुआ १ तोला, यवक्षार १ तोला, लोटाखार १ तोला, काळी मेरच १ तोला, आंखला छाल १ तोला, हरीवकी छाल १ तोला, शुद्ध विष १ तोला, काला निमक १ तोला, सामर निमक १ तोला, पहिले पाग और गन्धक की कश्मली करें, फिर अदरक के रस के साथ सम्पूर्ण औषधियों को ७ दिन तक खरल करके रक्खें,



मात्र १ रत्ती है। और विपूषिका के वास्ते रसायन है, एक का बनाया हुआ कई वर्ष के लिये पर्याप्त है, कितने ही मनुष्य को लाभ पहुँचा सकता है, लवङ्ग के काथ, से देवे ॥

( ७ ) शुद्ध पारक ७ माशा, शुद्ध गन्धक ७ माशा, मोक्ष मूत्र ७ माशा, यवधार ७ माशा, सज्जी क्षार ७ माशा, पिच मूत्र ७ माशा, पीपल ७ माशा, चित्रक ७ माशा, सोंठ ७ माशा, चन्द ७ माशा, शुद्ध भाग २७ माशा पहिले पाँच और गन्धकी कज्जली करे, इसके पश्चात् अन्य औषधियाँ मिलाकर १० दि सुश्जना के रस में खरल करके शुद्ध करे, और १ हठिग रस कर कपरोटी करके सुरक्षित स्थान में आध सेर-रस उदरों में अग्नि देकर निकालें, और अदरक के रस में ७ दिन तक भाग करके सुखा लें, और यथा आवश्यक १ रत्ती या २ रत्ती मधु मिला कर सिलावें, और ऊपर से गुद का काथ पिलावें, इसे दूर करे, और सर्व प्रकार के उदरशूल, वायगोला, हीडा, अस्मा अतिमार, संमहणी, वमन, ओर शरीर की शिथिलता, भारि हो, और शुधा पदे ॥

( ८ ) डाक्टर डोग कैम्फरआइल ( सेंड काफूर ) को महामुद्रक न पारों से मिलता है, विपूषिका के वास्ते घर्षण है, और इसे से उत्तम जानते हैं ॥

( ९ ) पारकशुद्ध, आमलासारगन्धक शुद्ध, इन्द्र औ म्बिकगिरी, लोष, नागरमोथा, घाय के पुष्प, मोक्षरस, गन्धक का भाग छेवें, पहिले पारों और गन्धक की कज्जली करके फिर अ

औषधियां मिठा करने रख लें करें, और अनारखाना (सादि के) पाना से देवें, अतिसार, आम्रातिसार, समग्रणी दूर हो, विपूषिका के हस्त, और धमन, सुरन्त ही बन्द होजावे, यदि बन्द करना उचित न हो, तो इस को न देवें; अथ बन्द करना चाहो सुरन्त बन्द हो जावेंगे ॥

(१०) डाक्टर भारद्वाज स्लेथियल की विचार है, कि

निम्न लिखित त्वचा में पिचकारी (हाईपोडरमिक सिरिज)

विपूषिका के लिये बहुत गुणकारी है

सब प्यूरिक एसिड, ३ ड्राम

असिटेट आफ मारफिया १ ३/४ ग्रैन

बरांसी १ ३/४ ड्राम

पानी स्वच्छ ३ औन्स

सब को मिठाछो वाहु पिबली, या आम्राशय की छाल के नीचे पन्टा २ पश्चात् पिचकारी करें, जब तक आराम न हो ॥

(११) डाक्टर जी. बी. यस्टन साहिब—निम्न लिखित योग लिखते हैं :—

रेक्सटाक्ट इण्डियन इम्प १ ६/८ ग्रैन, हॉरोफॉर्म ३ औन्स, कपूर ३ ड्राम, न्युसीलेम ३ ड्राम, रोगन सारपीन २ ड्राम, अर्क बारचीनी १ औन्स, शर्वत सावह १ औन्स ॥

पाने की मात्रा पन्टा २ के और फिर २ पन्टा के पश्चात् ४ माशा ॥

(१२) डाक्टर फलोमिंग साहिब—निम्न । लिखित बोले की सम्मति देते हैं :—

शुगर आफसेड १ २४ घण्टे

सौल्यूसन आफ आसिटेड थार्फ मारफिया १ इंच

हार्डस्यूट एथिटिक एसिड १२ बिन्दु

एक ( ६ ) औंस

### (१३) कालरापिल डाक्टर गिरे साहिब निर्मित ॥

आदिकेत चूर्ण १ म

द्विज चूर्ण १ १

काली मिर्च चूर्ण २ १

सब को मिला लें, यह एक गोली की मात्रा है, और प्रत्येक दस्त के पीछे एक गोली दें, दस्तों के बन्द करने के वास्ते बहुत उत्तम बताई गई है ॥

### (१४) कालरा मिक्सचर हैमलटन साहिब निर्मित ॥

टिकचर आफ कैम्फर, टिकचर ओपियम, एक १ भाग, टिकचर रुबर्ब २ भाग ॥

तया—टिकचर आफ ओपियम, टिकचर आफ कैपसीकम, टिकचर आफ कार्डिमम, जिनजर, समान भाग ॥

## (१५) कालरा मिक्सचर

अरस्वन वरजी साहिब निर्मित ॥

टिंकचर आफ जिञर, टिंकचर आफ कैपसीकम, टिंकचर  
आफ पेपरमेण्ट, छाडीनम, सब को समान भाग डेकर एक में  
मिलावें ॥

(१६) छोरोटाईन—बहुत प्रसिद्ध पेटण्ट औषधि है, जिसका  
योग निम्न लिखित है :—

सुलफेट आफ माराफिया	८०	ग्रेन
सोडियो रेजिन आफ कैपसीकम	१५	मिनम
डाईल्यूट डाईहरो सियानिक एसिड	३	ओन्स
छोरोफार्म	६	ओन्स
गलीसिरीन	३	ओन्स
पेक्सट्राक्ट इन्डियन हैम्प	२	स्करूपड
करामीड	३	ओन्स
अलकोहल	१	ओन्स
आयेडआफ पेपरमेण्ट	३	डराम

टाकबर सर निरञ्जन साहिब—अपने स्वयम तजहबे के  
नुसार कर्पूर की प्रशंसा करते हैं, ६-६ बुद् तेष अल्कोहालिक  
ल्यूशन आफ कैम्फर के दस २ मिण्ट के पश्चात् दिए गए ॥

स्मरण रहे कि पानी में नहीं बरम् खाँड में दें, क्योंकि पानी  
कर्पूर जम जाता है, और मैंने छैः सौ रोगियों का इसके द्वारा  
इस किया है ॥

## थोड़े और वैद्यक योग ॥

कहसुन, शीरा, सेंधा नमक, सोंठ, कोकी मिर्च, पीपल, हींग, समान भागका चूर्ण छैमूँके रस में मिठाकर खाने से विपूषिका दूर होता है ॥

(१८) चिरचिटा अर्थात् पुठकण्ठे की जड़ २ माशा, पानी में मिठाकर पीवे, और करेले को रस वैल मिठाकर (प्रोना की गुणकारी है ॥

(१९) गोवत्स मूत्र को काढ़े और उस में पीपल का चूर्ण ३ माशा प्रक्षिप्त करके पी जावे, तो विपूषिका दूर हो जावे, और जठराग्नि सुतेज हो ॥

(२०) यव के चूर्ण को छाछ में मिठाकर ऊष्ण करके उस में यवक्षार मिठाकर पीवे, तो काम होवे ॥

(२१) पिछगिरी, सोंठ, कायफरे, प्रत्येक ३ माशा उष्ण स्नान करे, इसके पीने से वमन, और विपूषिका दूर होता है ॥

(२२) यव का चूर्ण और यवक्षार लेकर छाछ में मिठाकर पीटावे और फिर शीतोष्ण पेट पर छेप कर दें, तो कठिन वर पीड़ा और विपूषिका से हो दूर हो जाती है ॥

(२३) हर्षे छाछ, कस्या, बिसावरी, हींग, सेंधा नमक, इन्से छैमूँके रस अथवा छाछ में पीस कर शीतोष्ण पेट पर छेप कर दो बरस छेप और अफाटा दूर हो ॥

(२४) लवण ८ माशा, प्रलायपी २ तोका, कायफर ३ ताळा, अफीम १ माशा, चूर्ण करके रखें, मात्रा ३ माशा मात्र

गनी से छावे, तो विपूषिका, उदरशूल, अतिसार को दूर करता है। यह आवधि तीसरे दर्जे में बहुत गुणकारी है ॥

(२५) दूध छाल, बघ हिंग, कुड़ा की छाल, मांगरा, सोचर नमक, अतीस सबका समान भाग लेकर चूर्ण बनावे, मात्रा ३ मोशा, शीतोष्ण जल के साथ पीवे, तो अजीर्ण, उदरशूल, विपूषिका और खाँसी इनको दूर करता है ॥

(२६) क्षारचीनी तैल—क्षारचीनी, पत्रज, रास्ना, चन्दन, सहजना की जड़ कूट, बघ, शतावर, इन सबको छीमू के रस में खरल करके गोळियां बनावे, और पातलि यंत्र से तैल निकालें या कम से कम इन सबको सीठे तैल में जलावे, इस तैल की शरीर पर मालिश करने से गरमी प्रसर आती है, विपूषिका और वातज रोगों को गुणकारी है ॥

(२७) आक का घूष ६४ तोला, धतूरे का रस ६४ तोला, घेत कनेर का रस ६४ तोला, कूट और सेंधा नमक इनका काय ८-८ तोला, तैल ६४ तोला, काजी ८४ तोला, सबको भिछा कर मन्द अग्नि पर पकावे, जब केवल तैल ही रह जावे, तो उतार कर रखें, यह विपूषिका, अर्द्धांग वात, वातज रोगों को मालिश करने से दूर करता है। तीसरे दर्जे और चौथे दर्जे में इसको रुष्णता छानने के वास्ते मला जाता है ॥

(२८) तृपावेता में छींग, जायफल, या नागरमोथा के खाद्य पौटावा हुआ पानी पिलावे ॥

(२९) तलास, कीवाड़, हाथी दाँठ, पीपल, पियाज, इन सबको गरम पानी से पीटकर पीवे, तो विपूषिका दूर हो ॥

(३०) दूध में सोहागा छाल कर पीने से बमन विशेष रूप से दूर होती है। इसका बहुत से डाक्टरों ने भी प्रशंसा किया है कि विषूचिका के वास्ते बहुत गुणकारी है। बाये लोग दूध नहीं देते, किन्तु दूध हानिकारक नहीं है ॥

(३१) कौंच की छाल, निम्ब की छकड़ी, चिरपिटा की स, गिलोय, कुड़ा की छाल, प्रत्येक समान भाग लेकर मिटाकर। माशा लेकर क्वाथ करके थोड़ा २ पिलावें, तो सुलकर बमन होना दोष निकल जाता है, यह केवल पहिले दर्जे में अब कि शक्ति हो, और दोष निकालना स्वीकार हो देवें।

### (३२) विषूचिका के वास्ते सुरमा ॥

सोंठ, मिर्च, पीपल, कौंच बीज, दांरु हस्ती, हस्ती, बिजौली की जड़, सब को कूट पीस कर पानी में गोली बनावें, अगर छाया में सुखा कर रखें, थोड़ा सा पानी में पिस कर भाँवों में लगाने से विषूचिका को छाम होता है ॥

(३३) चिरपिटा के पत्ते, काळी मिर्च समान भाग लेकर अश्वत्थार में खरक करके सुरमा लगावें तो विषूचिका दूर हो ॥

(३४) बल की जड़, सिरस की जड़, कौंच बीज, देवदार, हर्द छाल, यहैदा, छाल, आमछा, सोंठ, काळी मिर्च, पीपल, हस्ती, दांरुहस्ती, इन सबको पकड़ी के मूत्र में खरक करके गोली बनावें, इसको पानी में पिस कर आँखों में लगाने से, बर्त, मकड़ी, पिच्छ आदि का विष, और जपावन, ज्वर, और जड़ों को छाम होता है ॥

## दूसरा दर्जा ॥

जो तीन घण्टा दस्तों के पश्चात् चेहरा मन्द, रोगी शिथिल, चिन्ता प्रस्त दिखाई देता है। शरीर शीतल, नाड़ी निर्बल, उंसार और वमन पिच्छ की रक्त के, एयावेग, हाथ पाव में ठोसी है, तब दूसरा दर्जा आरम्भ हो जाता है। अब दस्तों तत्काल बन्द करना चाहिए। योग नम्बर ९ जो पीछे अकित अकसीर है। दस्तों को बन्द करने वाले दूसरे योग भी कारी हैं। केलोमल एक रत्ती, अफीम २ रत्ती, गोली बन्नकर भवें। छोरोडायन २० बूंद प्रत्येक दस्त के पीछे देना भी कारी है। और बहुत से डाक्टर इस दशा में कर्पूर देना भी म बसछाते हैं ॥

## एक अकसीर योग ॥

श्राण्ड एक सख्या, काली मिर्च ७ सख्या, कूडी में छाल कर तब इतनी पीछें कि सर्वथा महीन हो जावे, और बिना छाने गवें, इसके भीतर आने की देर है, एया तत्काल दूर होगी। ए चाहे दस्त व वमन दोनों बन्द होंगे, व्याकुलता जाती गी, ऐसा मालूम होगा जैसे किसी ने बछली अग्नि पर पानी दिया ह, और हाथों में दाग देना वैद्यक पुस्तकों में लिखा गन्धक व केशर को छीमू के रस में मिठाकर पीवें तो विपूषिका होता है ॥

## तिसरा दर्जा शक्तिपात या कोलेप्स ॥

इस दर्जा में रोगी अत्यन्त निर्बल हो जाता है, अर्धे भीतर



घस जाता है, स्वर बैठ जाता है, मूत्र घन्दा, शरीर बर्फ  
 तरह शीतल, नाड़ी मन्द, हृदय ह्रस्व मालूम होता है। क  
 कठिनता से लिया जाता है, जिह्वा शुष्क व सीध, बाज  
 हिचकी आने लगती है। चेहरे पर मुदहपन छा जाता है, ठ  
 पसीना बहुत आता है। घृषा का धारम्भार वेग होता है, म  
 इस समय शक्ति को स्थिर रखना चाहिए। शष्णता आने के  
 गरम औषधियाँ आवश्यक हैं, कोई सुख दायक औषधि  
 चाहिए, जो हार्दिक शक्ति को बढ़ावे ॥

हृष्य योग यह है :—

सिपरिट एमूनिया एरोमैटिक

कपूर अल

पराडी

ऐसी एक २ मात्रा, एक २ प्रष्टा के पीले हैं, परन्तु रत  
 अपने आप अभी तक निकलते हैं, जो शगरभाफ्लेह, या  
 औषधियाँ पीले दस्त घन्दा होने की छिपी गई हैं। देवें ॥

## शिङ्गरफ भस्म ॥

बाज समय स्वर बढ़ा देती है, और स्वर का चढ़ना, वि  
 भिका के रोगी के बास्ते बहुत अच्छा लक्षण है। आयफल सेठ  
 मिठाकर शरीर पर मलते हैं, और बास्ते बहुत ही ऊष्ण बहुर  
 देते हैं। व्यर्थ बहुत गरम वस्तुएँ न दें, आन्तरिक भड़की  
 जाती है। यदि सचित औषधि दी जावे, तो स्वभावतः अपने  
 आप गरमी का हजो जाता है। अब शरीर में शष्णता आने का

तो उस समय अधिक उष्ण पदार्थ देना बन्द करें, प्रकृति अब काम करेगी। बाजे बहुत ही मदिरा देते हैं, यह बहुत ही अनुचित है ॥

इस दर्जे में मूत्रल औषधियां देनी चाहियें। ताकि मूत्रादि बन्द होने से सन्निपात न होजाये ॥

ऐंठन दूर करने के वास्ते पट्टी गर्दन, और आमाशय मुख स्थान व पिंडुलियों पर लगावें ॥

छाश्कवारएमोनिया में बहुत सा पानी मिठाकर इस दर्जे में सुधाना उत्तम उक्तेजक, पौष्टिक और गुणकारी है ॥

इस दर्जे में रोगी की मृत्यु होती है, कोई विरला ही बचता है, जो बचते हैं, तो कई घण्टे के पश्चात् या दूसरे तीसरे दिन इस रोग में परिवर्तन होता है, जिस से शरीर स्वास्थ्य की ओर झुकता है। क्रमशः तर्बावत सुधरनी आरम्भ होती है। इस दर्जा को डाक्टरों में रीफेकशन अर्थात् प्रत्याघात कहते हैं। शरीर गरम होना आरम्भ होता है। नाड़ी धीरे २ तेज होती है, और सास भी ठहरसा जाता है। आंखें ओ बैठी रहीं, उभरनी आरम्भ हो जाती है, और निद्रा भी स्वाभाविक आने लगती है, रोग के सब लक्षण कम हो जाते हैं, और स्वर या पोषिश होकर कुछ दिन पीछे रोगी अच्छा हो जाता है ॥

कमी दुर्भाग्य से मस्तिष्क में दारि जमा हो जाने के कारण नेत्र लाल हो जाते हैं, दाह, मोह और फिर सरसाम (सन्निपात) होकर मर जाता है। उपाय यह है, कि यदि मुरन्त दस्त बन्द होने से हुआ है, तो घस्ति करने, मूत्र बन्द होने से दो, वा मूत्रल

औपधि दें, मास्तिष्क से रुधिर कम करने के वास्ते दो तीन मोड़ लगावायें, और रोगी को शोर गुठ से सर्वथा अलग रखें, पिंडवियों पर राई की पट्टी लगायें। पाक्षीया भी उष्ण है। यदि मूत्र हो जावे तो सुरन्त ठन्डा पानी सिरका में मिला कर शिर पर लगायें, और कपड़े को शीघ्र गीला करें। शिर, कनपटी, प्रां गर्दन पर छाला ढालने वाला प्लास्टर लगायें, और शिर को नीचा रखें ॥

विपूचिका में ज्वर—आ जावे, तो उसके विष का प्रभाव मिट जाता है। जब विपूचिका के लक्षण आते रहें, तो ज्वर ही चिकित्सा करें, यदि ज्वर साधारण हो, तो अपने आप बरत जावेगा, अन्यथा विपूचिका का कोई लक्षण न रहने पर मूत्र और स्वेदन औपधियों से चिकित्सा करें ॥

यदि पेचिश हो जावे—ता लुआबदार धम्बुएँ दें। तुलसीमरहो, और ईस्पगोळ अधमुना दें। यह मक्षेत्तया विपूचिका का उपचार किया गया ॥

## ग्रीष्म ऋतु का तप ॥

यह ऋतु प्राय २४ से २६ घण्टे तक रहता है। और कभी ४-५ दिन या सप्ताह दो सप्ताह तक भी रहता है। इस में महसा आलस्य, अगो का टूटना, शिरःशूल, भ्रम और आप्ति महसूस होती है। शिर घोड़ी सी सरदी होकर ठप होजाता है। शिर शुष्क और शिथिल हो आधी है, नाड़ी की गति बेगवान हो जाती है। बेहरा साह, पत्नी मसली और कमी यमन भी हो जाती है।

कोष्ठवृद्धता भी रहती है, मूत्रमनाव कम होता है, मायम को स्वर अधिक और प्रात कम होता है, मोह बहुत होता है। दो चार दिन के पश्चात् स्वर अपना चिन्ह बेकर उतर जाता है। पञ्चाधी स्त्रिया कहा करती हैं कि स्वर पाखाना कर गया है। अर्थात् चेहरा और ओष्ठों पर फुन्सिया हो कर स्वर उतर जाता है, कर्मा अस्यन्त स्वेद आकर, या नाफ मुख से रक्त आकर, या भाविसार और वमन होकर, और स्त्रियों की अवस्था में 'रज प्रवाहित होकर स्वर उतर जाता है, और प्रायः फिर नहीं होता। निवेद्यता थोड़े दिनों में दूर हो जाती है। औषधि इसकी यह है पहिले २ लङ्गन कराया जावे, और पानी खालिस यहा तक उपाळें कि छठा भाग रह जावे, फिर उतार कर क्षतिल होने दें, प्रातः काल का उपाळा हुआ दिन भर और रात्रि का उपाळा हुआ रात्रि भर रहने दें। फिर दूसरे तसिरे दिन तक यदि पहिले वमन और पश्चात् विरेचन कराया जावे तो शुद्धि होकर आराम हो जाता है। वमन के बास्ते ऊज्या जल, सिकखर्षीन और नमक अच्छा है। मर्क की अड़ का एक या दो माशा पूर्ण भी बरदा आता है। सलफेट आफ जिङ्क भी बर्ता जाता है। मैनफळ से भी काम ले सकते हैं। वमन माने के पश्चात् काले दाने का जुळार दें, ४ माशा काळा दाना युवा मनुष्य के लिये पर्याप्त है। जब वमन विरेचन हो चुके, या केषळ रेचन हो तो नींबू की सिकखर्षीन, या मिश्री में नींबू निचोड़ कर पीना गुणकारी है। इमली आलुयुझारा, कासनी, गुळाय पुष्य, वनफशा भिगीकर उस का पानी पीते रहें। अमृतधारा मिश्री के क्षर्बत में अकसीर का

काम देती है। और ऊष्ण जल में प्रस्वेद लाकर श्वर दूर  
करती है ॥

## अरुचि ॥

ग्रीष्म ऋतु में गरमी के कारण क्षुधा कम हो जाती है।  
परन्तु फलों के रस और पान करने की स्वादिष्ट चीजों को पचि  
वर्णन हुई और आहार के साथ उचित खटाई, खाने में क्षुधा  
स्थिर रहती है। मक्खन यद्यपि क्षुधा को कम करता है, तथापि  
इस ऋतु में शीतल होने के कारण बहुत गुण करता है ॥

• रसता का वेग हो—तो मक्खन खाना, और मक्खन व  
लवण शरीर पर मलना, या ईस्वगोल दूध के साथ खाना अत्यन्त  
हितकर है। गरमी का वेग ईसवगोल से तुरन्त भागता है ॥

## ग्रीष्म ऋतु पर जो कुछ लिखा गया पर्याप्त है ॥

सारांश इसका किञ्चित् शब्दों में सुन लीजिए। इन दिनों  
शरीर क पट्टे ढीले पड़ जाते हैं, स्वेद बहुत आता है, गरमी होने,  
चित्ती, पित्तिक ऋतु श्वर, क्षुधा हीनता, विपूषिका, लू लगना,  
नासाश आदि रोग प्रायः होजाते हैं, जिनका ध्यान हो चुका है।  
इनके अतिरिक्त कभी तपमोहरका, पित्त धमन, विरेचन, क्षिरशूल,  
स्वफकानादि भी हुआ करती है। सूर्य की गरमी और उष्ण से  
सुरक्षित रखने, आनन्द दायक धागों, मफानों, और बगलों से  
रहने, और लू में याहर न निकलने का ध्यान हो चुका है ॥

छाया और घाम में ऊष्णता का ४०-५० डिग्री का अन्तर हो जाता है, इस लिए छतरी लगाकर निकलना चाहिये। शिर धीरा, और पृष्ठवश को विशेष कर घूप से बघाना चाहिए। इन में से केवल पृष्ठवश पर बस्त्र रहता है। गरमी से आते ही शीतल जल पाना, या शीतल कमरे में जाना, या स्नान करना, या इन दशाओं में तत्काल घाम में चले जाना अहित है, भोजन सावधानी से करें, ऊष्ण पदार्थ विशेष कर मांस और मद्य से बचे रहें, चटनिया, गुठम्बे और मुरब्बे जिन का पहिले वर्णन हुआ न खाया करें, ठण्डी भाकिया यथा कद्दू, खीरा, कफड़ी, चोरी, लौकी, टिण्डा, पालक, सूरफा आदि खावें, शर्बत सन्बल, नीलोफर, कालसा, सिक्खरीन, अर्क कासनी, अर्क केवड़ा, लैमूनेड, आदि प्रायः सेवन किए जाते हैं। बहुत से उत्तम शर्बत लिखे गए हैं। कासनी, कादू, खीरा, कद्दू, बादामादि रगड़ कर ठण्डाई की भाँति पीने की रीति हमारे पञ्जाब में है। प्रीष्म ऋतु में दोपहर को एकघ घन्टा सोने की आज्ञा है। परन्तु जो छोर्ग गरमियों में नित्यम्प्राति सोने के अभ्यासी हैं, उन्हें रात्रि को पूर्ण निद्रा नहीं आती। इस ऋतु में यथा सामर्थ्य रेषक औषधि नहीं सेवन करनी चाहिए। यदि आवश्यकता पड़े तो सुरखरीन, या शीरस्त्रिप्त, और मनफशा व गुलाब त्रिफला और फरूट साल्ट का हल्का सा जुलाब लें। मैथुन, स्नान, सफर, आहार पानी आदि का वर्णन अष्टक २ हुआ, प्रीष्म ऋतु का वर्णन समाप्त हुआ ॥

# हेमन्त ऋतु (अर्थात् मौसिम सरमा) ॥

( १५ नवम्बर से १५ फरवरी तक )

यद्यपि ग्रीष्म ऋतु के पश्चात् वर्षा का, और वर्षा के पश्चात् शरद ऋतु का वर्णन आना चाहिए, किन्तु इन को पीछे के बात छोड़ कर पहिले हेमन्त का वर्णन करते हैं । गरमी व सर्दी दो बड़े मौसम हैं ॥

आपने यह पहिले ही देख लिया होगा, कि हमारा अधिकांश इस ऋतु से १५ नवम्बर से ले कर १५ फरवरी तक स है ॥

हिम पड़ते हैं बरफ को, और जिस ऋतु में बरफ अधिक पड़े उसको हेमन्त ऋतु कहते हैं । इस में शरदी बहुत अधिक पड़ती है । और जो पहाड़ी स्थल हैं, वहां बरफ के कारण बरफ सरदी पड़ती है । बहुत ही शीतल उत्तरीय वायु चला करती है । कुहर पड़ा करता है, यहां तक कि बाज खगह सूर्य भी दोपहर को दिखाई देता है । बरफानी झरनों के नवा टाछावादि सब बरफ से ठप जाते हैं । पर्वतों के शिखर बरफ से ढप जाते हैं । पहाड़ों पर रहने वाले लोग इन दिनों में नीचे उतर के कम ऊंच पहाड़ों पर निवास करते हैं । इन के क्षेत्र बरफ से ढके रहते हैं । परन्तु जब फिर यहां जाते हैं, तो अपने क्षेत्रों को हरा पाते हैं । काक, गेंडा, मैसा, मेंडा, हाथी, शूकर, अन्ध, अजा यह शब्दों में प्रसन्न रहते हैं । गेहू, चना, जौ, आदि हरे मरे क्षेत्र इस ऋतु में बहुत सुन्दर होते हैं । और प्रियङ्गु आदि वृक्ष फुलते फलते,

बढ़ जाती हैं, इन को संस्कृत कवि मधुन-योग्य रात्रि कहा  
ते हैं ॥

शीत ऋतु अमीरों के लिए बहुत सुखदाई है, और गरमी  
दुःख से सहन करते हैं। शिव ऋतु में अगीठिया जलाते हैं,  
गरम से गरम वस्त्र पहिन सकते हैं, इस ऋतु में गरियों को  
कष्ट होता है। गठड़ी की तरह धन कर रात्रि को पड़े  
हैं, और प्रायः मर भी जाते हैं। शीत ऋतु की प्रशंसा में  
नीचे चार श्लोक आकित करते हैं, यह ऐसे स्पष्ट शब्दों में  
कि इस का भाषानुवाद देना हम शकित नहीं समझते। कवि  
ऋतु पर कैसे मोहित रहते हैं ॥

शीघ्र प्रचार सुरवाकिल पत्र रात्रि सुर्शातल वारि विमात्र-  
त् । यः प्रेयसी कुच युग परिरन्वशीते, स्वर्गोऽपि तस्य हृदये  
वद्विभाति ॥ २ ॥ प्रयु जघन कुचाभिर्नैव मृगमद मिभौः  
मन्त्रविताभिः शिखिर पुरुपाणाम् जन्म माफत्स्य माजाम् ॥ २ ॥

हेमन्त बहु दोषाढ्य, द्वौगुण सर्व सम्मथो, अमल शीतल  
रे सुरत स्वद बर्जितम् ॥ ३ ॥

हेमन्त क्षिपु दुग्ध सर्पिस्त्रीना मजिष्टवासोभृतः वारि नीरद्रव  
प्रचारु वपुष, भिक्षा विचित्ररवेः पूतेमुस्तन कामिनी जनकृपा-  
ता मृदुभ्यान्तरे, ताम्बूलदल पूगीफल सुग्मनाः सुख शैरते ॥४॥

तो कुछ वाग्भट्ट कहता है वही आज  
कल की साइन्स कहती है ॥

शीत ऋतु में क्षरणी और वायु के कारण से बाहर आने



वाली गरमी शरीर के भीतर रुक कर शारीरिक छिद्रों से  
 है, और जठराग्नि या पाचन शक्ति को बढाती है । इस प्रकृति  
 अग्नि को यदि ईंधन नहीं मिलता, तो वह रुधिर और मांस को  
 जलाना आरम्भ करती है । युवा पुरुष को शीत ऋतु में बहुत  
 अधिक लगा करती है । और ख़ाया पिया शाघ्र पच जाता है ।  
 पौष्टिक औषधियां व आहार खाने को तबही ऋतु निम्नतम  
 गया है ॥

वात की और जठराग्नि की तेजी का उपाय करना चाहिए ।  
 इस से साफ प्रगट है, कि ऊष्ण और रुक्ष वस्तु कमी न करे  
 क्योंकि पहिले ही मात्र गरमी बहुत होती है । और रुक्षता  
 के कारण बहुत अधिक होती है ॥

वात की और जठराग्नि की तेजी का उपाय करना चाहिए ।  
 इस से साफ प्रगट है कि उष्ण और रुक्ष वस्तु कमी न करे  
 क्योंकि पहिले ही मात्र गरमी बहुत होती है । और रुक्षता  
 के कारण बहुत अधिक होती है ॥

## अस्तु सदैव स्निग्धता पहुंचाना

उत्तम है । ऊष्ण स्निग्ध, शीत स्निग्ध, और मोठारिष्ठ स्निग्ध  
 इस ऋतु में बहुत उपयुगी है । पौष्टिक औषधियां और आहार  
 इस ऋतु में इस वास्ते खाने की रीति है, कि इस ऋतु में  
 सकते हैं ॥

( १ ) शीत ऋतु में बाहर के शीत के कारण भीतर  
 कुछ गरमी होती है, परन्तु सरखी भीतर तक ही प्रगाव

पकती है, इस लिये यदि सरसों भीतर तक पहुँचा दें, तो मनुष्य जीवित नहीं रह सकता अतः अग्नि को स्थिर रखने' के वास्ते स्निग्ध और पाण्डित्यक शारीरिक ऊष्णता बढ़ाने वाले पदार्थों की आवश्यकता है। इसी लिये पथ्यापथ्य नामक पुस्तक में लिखा है, कि शीत ऋतु में मीठी-वस्तुएँ ईस्य का गुद्, स्वाह, मिश्री, गुर्हा मलाई, खोया आदि का अधिक सेवन करें, इस ऋतु में दैनिक-आहार के अतिरिक्त मिठाई आदि का अपन आप रुचि होती है। स्निग्ध पदार्थों में घृत, मलाई, ख या आदि और सम्पूर्ण मीठियों, बादाम, पिस्ता, थिलगोजा, चिरौजी आदि सम्मिलित करके खावें, जठराग्नि तज होती है, इसलिये यह वस्तुएँ भी पच जाती हैं। मात्रा प्रत्येक वस्तु की उचित रखनी चाहिए। पेट न बना इस प्रकार कोई वस्तु भी न पचगी। दूध में मिश्री मिठा कर पीना, और कभी २ घृत दूध में यह सब वस्तुओं से उत्तम है। और पान खाना इस ऋतु में सब ऋतुओं में अच्छा है ॥

(२) भोजन तैयार हो रहा हो तो खावें, क्योंकि फिर ठण्डा हो जाता है, और भारी तरकारी में जो घृत होता है वह जम जाता है। भोजन ना तो शक्तिल खावें और न ही इतना उष्ण कि वन्त सहन न कर सकें ॥

(३) (बासी पदार्थ न खाने चाहिए, और यार्मी को गरम करके खाना और भी चुग है ॥)

(४) कसैली चरपरी, कड़वी वस्तुएँ कम खानी चाहिए ॥

(५) भोजन काल और मात्रा का विषय में जा शक्या

पहिले की गई है, उस का ध्यान रखना आवश्यक है। सां  
दुहराने की आवश्यकता नहीं ॥

## एक और जगह लिखा है ॥

हेमन्त ऋतु में रात बर्फी होने के कारण प्रातः काठ है  
धुंधा लगती है, इसलिए शौचादि से निवृत्त होकर, कुछ जलपान  
करना चाहिए। कुछ न कुछ पाकादि बना रखना चाहिए, या  
बिस्कुट वृष, या और जो कुछ अनुकूल हो, खा लेना चाहिए,  
जिन का फल दैनिक मिल सके वह सब से उत्तम है। अमेरिका में  
ब्रेकफास्ट का प्रत्येक ऋतु में रिवाज है। हमारे लोग शीत ऋतु  
में केवल इतना करते हैं, कि भोजन कुछ शीघ्र तैयार करके खा  
घेते हैं, जो और प्रयत्न न कर सकें उनके वास्ते आवेत्त नहीं है,  
जैसे बिना अग्नि के ईंधन नहीं जलता है ऐसे ही बिना धुंध  
बाहार खाने से अठराभि भुस जाती है ॥

## मालिश ॥

शीत ऋतु में घाव के कारण रुद्धता बहुत होती है, इस विषय  
शरीर पर तैल की मालिश करते रहना, शिर में तैल लगाना  
कानों में तैल डालना बहुत आवश्यक है। तिलों का तैल सब  
घावस्थानों में इत्तम है। और जो विशेष तैल बनाना चाहें वह  
गर्म तैल, नागायण तैलादि जिन के योग शाङ्गपर में दिए हैं,  
अनवा लें। यद्दाम गिरी, श्वेत तिल सम भाग लेकर तैल निकसवा  
लें, तो रुद्धता को दूर करने में बहुत अच्छा है ॥

नोट—साधारण लोग मालिश करते समय सब क्षार पर

लिश करके फिर शिर पर मालिश करते हैं, परन्तु मास्त्रों का है, कि पहिले शिर में लगायना चाहिए, क्योंकि शिर श्रेष्ठ है पहिले शिर पर मालिश करने से राधिर की चाल इस र होगी, अन्य अंगों पर मालिश करने मे रक्त की गति उधर हो जावेगा, और प्रथम शिर को खाली करना अच्छा नहीं है ॥

इमी विषय<sup>1</sup>में पारिजात ग्रन्थ में ऐसा लिखा है कि शिर मालिश के पश्चात् जो तैल बचा हो वनको सर्व प्रकार शरीर<sup>2</sup> नहीं मलना चाहिए, इसका कारण हमें ज्ञात नहीं हुआ, वहाँ ल इतना लिखा है, कि शिर की मालिश का बचा हुआ तैल शिर में लगाने से पुण्य की हानि और धन का कमी होती है । तों ऐसा होता है ? इसका बहा कुछ वर्णन नहीं है ॥

जो लोग पर्याप्त व्यायाम करने वाले हैं, उनको दैनिक या त्रे, तीसरे, चौथे और शेष सब का सप्ताह में एक बार अवश्य लिश करनी चाहिए । जोड़ों और नाभि पर मालिश अधिक रे । ताकि जोड़ों के भीतर की स्निग्धता जो बात से शुष्क होती , स्थिर रहे । पाद, नाभि, और शिर में, यदि दैनिक स्नान से वैदा पहिले मालिश कर लिया करें तो उत्तम है, कान और नाक भी थोड़ा सा तैल दैनिक लगा सकते हैं । और सम्पूर्ण शरीर में मालिश सप्ताह में एक बार कर सकते हैं । एक जगह लिखा , कि घृत से ८ गुणा अधिक बल तैल की मालिश में है ॥ ✓

## व्यायाम ॥

पर्याबन्दोदय में लिखा है कि हेमन्त ऋतु में मल विद्या

में निपुण मनुष्यों का साथ कुत्सी लड़े, दण्ड मुगदरादि का व्यायाम तो प्रत्येक ऋतु में गुणकारी है, इस ऋतु में उपर्युक्त विशेष रूप से वर्णन होना प्रगट करता है कि कम से कम इन ऋतु में अवश्य मालिश करनी चाहिए। कोष्ठमनुष्य बिना व्यायाम के स्वस्थ नहीं रह सकता ॥

और इन दिनों, कई कारणों से व्यायाम की अधिक आवश्यकता है। शीत के कारण, रक्त भ्रमण कम हो जाता है, फुफ्फुस क्रिया और भ्रमि मन्द हो जाती है। और इस ऋतु में पाण्डि पदार्थ खाए जाते हैं, उनका पचाने का लिए भा व्यायाम की आवश्यकता है, जिसके बिना आमाशय निबल हो सकता है ॥

## एवम् लिखा है—

कि, मालिश मद्धित दण्ड कमरम करना, पाचन शक्ति को बढ़ाता है, और शरीर को रूढ़ करता है, रोग को माफ करता और निवारण है, कोष्ठबद्धता को दूर करता है, शक्ति को बढ़ाता है, दृष्टि शक्ति को सतेज करता है, सुप्तकी आदि की गुणकारी है ॥

इस अगद यह लिखना भी आवश्यक है, कि प्रायः लोगों को ज्ञात नहीं है कि व्यायाम के मालिश पहिले की आवश्यकता, पश्चात् और मलों का भी इस विषय में मत भेद है। वैद्यक व्यायाम पहिले और मालिश पीछे करने की आज्ञा देते हैं। शुद्ध में भी प्रथम व्यायाम पश्चात् मालिश और तत्पश्चात् स्नान करने का वर्णन आया है, और दिन चर्यों की सब पुस्तकों में मालिश

का वर्णन व्यायाम के पश्चात् ही आता है। और युक्ति के अनुसार भी है। मालिश का कोई लाभ नहीं यदि तेज रोम कृपों के मीटर नहीं रहता है। व्यायाम रोम कृपों का ब्यालता है, और तेज अधिक स्वपता है, और यदि पहिले मालिश की हुई हो, तो रखा हुआ तैल भी प्रस्वेद के साथ लौट सकता है ॥

व्यायाम को प्रत्येक ऋतु में अर्द्ध शक्ति से करना लिखा है। मतलब यह है कि इतना अधिक न थक जाना चाहिए, कि जो थकराने लगे, जिन्होंने मज्ज धनना है वह उम समय तक करें, जब तक कि प्रस्वेद से तर न हो जावे, सर्व साधारण के लिए इतना पर्याप्त है, कि जब नाक से श्वास लेते २ इतनी थक जावे, कि मुझ खोखने की प्रबल इच्छा अनुभव हो तो व्यायाम बन्द कर देना चाहिए। छाती पर पसीना आ जावे, तो यह सब से भेष्ट व्यायाम है। यदि पसीना न आवे, और भ्रम अनुभव हो तो इस समय छोड़ देना चाहिए। व्यायाम के लिए प्रातःकाल का समय बहुत ही उत्तम है। जिन को काष्टबद्धता रहती हो, उनको शीघ्र से पहिले, अन्यथा शीघ्र के पश्चात् व्यायाम करना चाहिए ॥

आहार के पश्चात् व्यायाम करना रोगीया मृत्यु को बुझाना है। स्वाधी उदर भी व्यायाम करना वर्जित है। परन्तु यहा स्वाधी उदर से अभिप्राय वह समय है, कि क्षुधा लगी हो, निर्बलता अनुभव हो रही हो। क्योंकि इस समय व्यायाम करने से और अधिक निर्बलता होती है। जिनको प्रातः काल अवसर न मिले वह सायम् को व्यायाम करे ॥

व्यायाम सुले मैदान में करे । ताकि व्यायाम के पश्चात् शीतल वायु में आने से प्रतिश्याय, सन्धिघातादि रोगों का भय न रहे । हाँ निर्बलों का भातर ही व्यायाम करना चाहिए और जब तक शरीर की शक्ती प्राकृत न हो, भीतर ही रहना चाहिए, बलघाम नियम पूर्वक व्यायाम करने वालों को शरीर पर किसी वस्त्र की आवश्यकता नहीं । परन्तु दूसरे लोगों को एक लम्बा कुर्ता पहिन लेना चाहिए । कुरता और पाजामा जितने लीले हों उतने ही उत्तम हैं ॥

बुढ़ों को दैनिक पैदल भैर करना चाहिए । बालकों को दौड़ना कूदना और कबड्डी खलना भा गुणकारी है । बहुत अधिक व्यायाम करने से हृदय अधिक निर्बल हो कर प्रायः रोग लग जाते हैं । और सर्वथा न करने से बसा व अप्राकृत भावा बढ़ कर रोग खड़े हो जाते हैं । प्रत्येक काम में परिमाण रखना चाहिए ॥

व्यायाम के पश्चात् दूध पीना सब से अधिक गुणकारी है । और मक्खन, मलाई, खीरा, भी गुणकारी है । उड़द को खाल कर पीना भी गुणकारी है । किन्तु मिथी खालनी चाहिए । मूग खाल कर पीना भी प्रायः पुस्तकों में लिखा है । यूनानी वैद्यों ने लिखा है, कि व्यायाम के पश्चात् शीतल जल या क्षर्वतादि कदापि न लेना चाहिए । जिस प्रकार शारीरिक व्यायाम न करने से रक्त भ्रमण मन्द, कुप्फुत्साक्रिया पाचन शक्ति, अठराभि, कम हो जाती है, चित्त में आसस्य और शरीर में मंद बढ़ती है ।

कोष्टबद्धता और बवासीर हो जाती है, वैम ही, मस्तिष्कीय-  
व्यायाम न करने से आलस्य हो कर ठीर रोग उत्पन्न हो जाते  
हैं। और घुरे कामों की ओर चित्त की वृत्ति होती है। अस्तु  
लिखना पढ़ना अध्ययन करना गृहकार्य, श्रेयगोपासना में  
अपने २ समय में व्यस्त होना चाहिए, मस्तिष्कीय व्यायाम न  
करने वाले प्रायः दुराचारी होते हैं, सामर्थ्य से बढ़ कर आर  
हर समय मस्तिष्कीय व्यायाम करते रहने में भी आलस्य, कृमता,  
बुद्धि मन्द हो जाती है ॥

## स्नान ॥

जा नियम ग्रीष्म ऋतु का वर्णन करते हुए लिखे गए हैं  
उनका ध्यान रखना चाहिए परन्तु युवा स्वस्थ मनुष्यों को शीत  
ऋतु में शीतल जल से स्नान करना चाहिए हा बालकों, बूढ़ों,  
और निर्बलों को क्षीणोष्ण जल से स्नान करना चाहिए, युवा  
और स्वस्थ मनुष्य अब शीत ऋतु में भस्मीमण्डियों की तरह बरें-  
तो यह उनको भूल है ॥

मैं पूना की ओर गया, तो मालूम हुआ कि वह लोग मित्य  
प्रति गरम पानी से स्नान करते हैं, लंदन में एक बंगाली बाघू  
से मुझ भिन्न का भवधर हुआ बातोलाप करते हुए जब मैंने  
कहा, कि मैं तो सदैव शीतल जल से स्नान करता हूँ, तो वह  
अत्यन्त हैरान हुआ, और कहने लगा महाशय हम तो मर जावें,  
उष्ण जल से नहाकर ही कितनी देर तक कापत रहते हैं, मैंने  
निवेदन किया, कि 'शीतल' जल से नहाने में यद्यपि कुछ समय



शीत लगेगा, परन्तु पीछे से शरीर उष्ण हो जाता है, और उष्ण पानी से नहाने के पश्चात् शीत लगता है, एक बार ज्ञान ने स्वाछियर गया था, तो वह साहित्य यह मालूम करके कि मैं प्रति दिन शीतल जल से स्नान करता हूँ, बहुत हैरान हुए ॥

इस में कोई संदेह नहीं कि यदि कभी २ गरम पानी से स्नान कर लिया जावे, तो इन दिनों बहुत उत्तम है, क्योंकि रोमरूप इन दिनों बहुत अच्छी तरह झुठ जाते हैं, परन्तु प्रति दिन युवा पुरुष के लिये शीतल जल ही उत्तम है, शीतल जल बल लाता है, और उस में स्नान करने के पश्चात् शरीर बलक जाता है ॥

और उष्ण पानी बहुत सुस्त करने वाला है, उष्ण जल से स्नान करने वालों का यह स्मरण रखना आवश्यक है, कि कम से कम शिर के ऊपर उष्ण पानी न डाला करें, जितना अधिक गर्म पानी हागा, उतनी ही हानि होगी ॥

हमाम ( उष्ण स्नान ) कभी २ अच्छा है, यदि हमाम ठीक बना हो, उष्ण स्नान के काम देने के वास्ते बहुत प्रकार के मायान बिछायत में विकते हैं, और बम्बई से भी मिल सकते हैं ताकि मनुष्य घर बैठे, जब चाहे उष्ण स्नान कर सके, भारत वर्ष में उष्ण स्नान का भाज कल बहुत कम रिवाज है, जो है वह नार्सियों के पास है, और इस वास्ते उन में वह बात नहीं है, जो होनी चाहिये, यह २ नगरों में शिक्षित महाशयों को उष्ण स्नान घर बनानी चाहिये, वही लाभदायक वस्तु है ॥

स्मरण रहे कि जो लोग विधि पूर्वक व्यायाम करते हैं, उन क रोमकूप स्वभावतः खुले रहते हैं, और यदि उन को हमाम में स्नान करने का अवसर न मिले, तो कुछ हानि नहीं है, हमाम ( षण्य स्नान ) भर में स्नान करने से शरीर हलका हो जाता है, हानिकारक मवाद बहुत कुछ निकल जाता है, हमाम पक्का होना चाहिए और ऐसा कि ताजी वायु किसी प्रकार आ जावे ॥

नाकि वायु के झोंक, इस में धुवां अन्धेरा और दुर्गन्ध न हो, पानी मीठा हो, उसके तीन भाग हों, पहिले भाग में साधारण पानी, दूसरे में उस से गरम, तीसरे में शीतोष्ण पानी होना चाहिए ॥

बहुत अधिक गर्म ९२ से ६८ दर्जा तक ऋण्य से स्वेद हो कर सुस्ती दूर होती है, इस से अधिक गर्म हो, तो शरीर शिथिल और शारीरिक ऋण्यता कम, और आमाशय दुर्बल हो जाता है, हमाम में भूखे, या भोजन करने क पश्चात् स्नान न करें। अपितु भोजन करने से ३-४ घण्टे के पश्चात् स्नान करें, और अधिक देर तक भी हमाम में न रहना चाहिए न जल्दी २ एक भाग से, दूसरे भाग में चले जाना चाहिये, और नहीं जल्दी से बाहर माना चाहिये, प्रत्युत इस प्रकार थोड़ी २ देर एक २ भाग में ठहर कर बाहर जाना चाहिए, जिनको हमाम न मिल सके, तो स्वेद कर्म ( वाष्प स्नान ) एक बन्द कमरे में कर सकता है, बहुत गुणकारी है, वाष्प का स्नान इस प्रकार किया जाता है, कि एक चारपाई पर जिस में बड़े २ छिद्र हों, और भाप शरीर

एक पहलूच सके, सर्वथा नग्न हो कर छेड़ जावे, और दो वर्तन घड़े २ आध पानी से भर कर अग्नि पर रखवे जावें, और मुख पर ढकने रहें, जब पानी सबलने लगे, और खूब गर्म हो जावे तो एक वर्तन ऊपर की ओर, और दूसरा पांव की ओर, रख कर ढकन को थोड़ा सा सरकावें, ताकि वाष्प निकले, परन्तु वाष्प के वर्तन रखने से प्रथम केवल मुख बाहर रख कर शेष सम्पूर्ण शरीर वस्त्र से ढांक देना चाहिए, और वस्त्र चारपाई के नीचे मूमी तक लटकता रहे, ताकि वायु किसी ओर से अन्दर न जाव, और वाष्प भी बाहर बहुत कम आवे, एक ओर से वस्त्र उठा कर, वाष्प थोड़ा ही जावे, और इस अन्तर में दो वर्तन और अग्नि पर रखना चाहिए, ताकि जब प्रथम वर्तनों से उष्ण वाष्प न निकले, तो दूसरे रख दिये जावें, यहाँ तक कि सब शरीर को पर्याप्त स्वेद भाजावे, और थोड़ी देर के लिए, मुख भी भीतर किया जा सकता है, पुनः भीतर ही भीतर स्वेद को पाँछें, यहाँ तक कि सर्व स्वेद शुष्क हो जावे, फिर धीरे २ वस्त्र का दूर करें ॥

जो ऐसा भी न करें, वह निम्न लिखित विधि ग्रहण करें :-  
 उष्ण पानी बहुत सा लेकर एक बन्द मकन में चले जावें, पहिले पाव को धोवें, फिर शरीर पर पानी छालकर खूब मलकर स्नान करें, परन्तु शिर पर पानी पीछे ढालें, जब कि वह कम हो गया होगा, या दूसरे वर्तन में कम, उष्ण पानी पास रखें, और स्नान के पीछे स्नान के अगोले या चौलिये से शरीर को अच्छी तरह पाँछें, यहाँ तक कि शरीर छाल हो जावे, और पावों को खूब मलना चाहिए ॥

वस्तु से स्थानों में उष्ण झरने निकलते हैं, उन में स्नान करना भी गुणकारी है, यदि उपयुक्त सम्पूर्ण सावधानिया की जावे, तो शीतोष्ण होने का भय न रहे ॥

## एक श्लोक में इस प्रकार लिखा है :-

“तैल की मालिश की बिकनाई ( शुष्क वस्तु का उबटन मलने से दूर करने के पश्चात् जो शास्त्र की कही हुई विधि से स्नान करें, फिर कस्तूरी व केशर को घिस कर शरीर पर लगावें, और अगर की धूनी लेनी भी गुणकारी है, ब्राह्मण लोग स्नान के पीछे मस्तक, कर्ण, प्रीक्षा, भुजा ( बाजे केवल मस्तक ) पर चन्दन घिस कर लगावा करते हैं, शीत ऋतु में उनको केशर या कस्तूरी या कचक केशर उसमें अधिक करना चाहिये, यदि कस्तूरी व केशर पतली सी घिस कर शरीर में दो चार जगह लगाई जावे, तो शरीर सुगन्धित रहता है, गर्मों भी रहती है, और शीत कम लगती है, चन्दन की धूनी भी शरीर में सुगन्धि उत्पन्न करती है” ॥

आयुर्वेद शास्त्र में एक जगह लिखा है, कि वषित रूप से सूर्य की किरणों के द्वारा, या दूसरे उपायों से स्वेद लेवें ॥

## सम्भोग ॥

शीत ऋतु सभ से उत्तम इस कार्य के लिये वर्णन की जाती है, परक ऋषि जी कहते हैं :-

“हेमन्त और शिशिर ऋतु में स्नेहानुसार भोग करें” और सुश्रुत में भी लिखा है, कि “युवा स्वस्य मनुष्य प्रति तीसरे दिन कर सकता है” जहां शीत ऋतु में वषित अनुचित का वर्णन है,

यहां मैथुन को इस ऋतु में उचित लिखा है, युनानों पुस्तकों में भी शीत ऋतु में उत्तम लिखा है, और इन्हीं कारणों से शीत ऋतु में यह मैथुन कर बैठते हैं, दूसरा कारण यह भी है, कि बाह्य शीत होने से उष्णता भवितर होती है औपधियाँ और आहार भी इन दिनों में अधिक पौष्टिक धाये जाते हैं और घृत दुग्ध का और ऋतुओं से अधिक सेवन होता है, प्रायः इकट्ठे सोते हैं, इस वास्ते रुखि इस ओर अधिक रहती है, हम बताना चाहते हैं कि आश्रमों में जहाँ प्रति तीसरे दिन आज्ञा दी है, वहाँ शब्द युवा व स्वस्थ भी लिखा है, और यह लिखा हुआ— किस समय का है ? उस समय का जब कि घृत बहुत मस्ता मिलता था, जितना कि आज कल गेहूँ है, और दूध वो मूल्य बिकता ही नहीं था, उस समय की जब कि आलस्य का जीवन कोई प्यवीत करना नहीं चाहता था, स्वस्थ युवाओं के वास्ते यह सीमा है ॥

जिस का तात्पर्य यह है कि स्वस्थ से स्वस्थ, बलवान् से बलवान्, पुरुष के वास्ते अधिक से अधिक इतना करना चाहिए, और तीन दिन का अन्तर अवश्य करना चाहिए, तीन दिन से कम का अन्तर किसी भी मनुष्य के वास्ते अधिक है, उपरोक्त कथन का यह मतलब कदापि नहीं है कि शीत ऋतु में प्रत्येक मनुष्य को इतनी बार करना चाहिये, प्रत्येक मनुष्य को अपनी शक्ति का अनुमान करना चाहिये, इस में कुछ संदेह नहीं कि प्रीष्ण ऋतु में जिन को सामर्थ्य है, प्रति दूसरे मास करने की आज्ञा है, इस ऋतु में लगभग प्रति सप्ताह या पाक्षिक कर सकता है,

दान पर वर्णन कर देना आवश्यक है, कि सम्पूर्ण वैद्यक में जब इस विषय की आलोचना की जाती है, तो वह धर्म शर से नहीं, वरम् वैद्यक शास्त्र के विचार से की जाती है, एक ज यह काम है कि बतावे कि कितना प्रयुक्त हो कर मनुष्य रह सकता है, यदि धार्मिक विचार को लिया जावे तो यह है, कि अस्तु स्नान से शुद्ध होन के पीछे एक बार मैथुन यदि गर्भ स्थित हो जावे तो जब तक बालक दूध पीना न देवे, सर्वथा इस काम के समीप न आवे ॥

सारांश यह कि शीत अस्तु दूमरी अस्तुओं से अधिक अनुकूल तदाह को सन्मुख रखना चाहिए, सुप्त में लिखा है, कि जून से शूल, काम, स्वर, निर्बलता, पाण्डु रोग, सर्द, आदि हो जाते हैं । और जो लोग उचित सीमा तक उचित विधि संग रहें, वह बहुत बड़ी आयु प्राप्त करते हैं, घुड़ापा नहीं आता, बल और रग उन का बढ़ता है, और उनके पर झुरियां नहीं पड़ती हैं ॥

अस्तु जहां तक हो सके आधिक्यता से बचे, जब युवा स्वस्थ स्वे र्द न दिन के अन्तर की आज्ञा है, तो सोचना चाहिए आसकल के निर्बल हस्तमैथुन प्रस्त और रोगियों के वास्ते कि कितनी आधिक्यता है, बल तो यह है, कि बिना स्तम्भन के कर ही न सकें, परन्तु एक बार से अधिक भी दैनिक से न सकें ॥

एक प्रासिद्ध डाक्टर लिखता है, कि दैनिक मैथुन से दृढ़ मनुष्य के वास्ते भी जो आज तक कोई भी सखार में

बुधा है अधिक है ॥

फिर यदि आजकल के युवा दैनिक वरन् एक दिन में कई बार मुस्र काळा करके जवानी में ही यूँ न हों। तो क्या हानें। एक रात्रि में एक बार से अधिक इतना हानिकारक है, कि उसका अनुमान ही नहीं हो सकता। २५ वर्ष से ४९ वर्ष की आयु में परन्तु मनुष्य निर्बल न हो, इस ऋतु में सप्ताह में एक बार कर के स्वस्थ रह सकता है ॥

डाक्टर इलीयन साहब का बचन है, कि योड़े से ऐसे मनुष्य होंगे कि जो सप्ताह में एक बार से अधिक इस काम को कर सकते हैं, अधिकता के जानने की यह भी एक विधि है, कि जब तक प्राकृतिक उत्तेजना न हो तब तक न करें, प्राकृतिक उत्तेजना वह है, जो बिना स्त्री के साथ हमने खेळने, बिना किस्सा कहानियों के सुनने, बिना मन में घुरे विचारों के छाने के अपने आप उत्पन्न हो, और मनुष्य को मैथुन की ओर आकृष्ट करे, पतिवाला के साथ यदि मैथुन किया जावे तो योड़ी बेर तक स्थलित होने के पछे थोड़ी निपलठा मादूम हो कर फिर विशेष आनन्द मादूम होता है। और जरीर पहिले से अधिक हलका और स्वस्थ मादूम होता है ॥

जिन लोगों को हृदय व मस्तिष्क की नियलता का राग हो, उनको चाहिए कि ऋतु कोई भी हो प्रदुष्ट यथावत् रखें, और ख्वरादि में मैथुन कदापि नहीं करना चाहिए ॥

## निद्रा का वर्णन ॥

सोने का वर्णन आरम्भ करते संगय सब से पहिली बात

लिखनी जो आवश्यक है वह यह है कि यद्यपि दो मनुष्यों के इकट्ठा सोने से एक दूमरे की गरमी गरम श्वास आदि से शीत कम अनुभव होता है, परन्तु यह बात बहुत हानि कारक है ॥

लोग कहते हैं :—“आया महीना पोह, जीवनगे ओह, जहदे सोवनगे दो” । परन्तु हम कहते हैं :—“जल्दी मरनगे मोह, जेहद सोवनगे दो” । इस ऋतु में स्त्री पुरुष इकट्ठे एक चारपाई पर सोते हैं, विशेष कर जिनके बाल बसे अभी न हुए हों, यह बहुत बुरा है प्रत्युत भूखता है । इन लोगों को मालूम नहीं है, कि इस प्रकार स्त्री के साथ सोना, शुक्रमेह, और शीघ्र पतन का हेतु होता है, रात्रि को सोने के पश्चात् प्रात ओपशान किया जावेगा तो उस में बहुत सा बीर्य निकल जावेगा । मनुष्य के शरीर से सदैव निजली निकलती रहती है, पुरुष के भीतर पनात्मिक और स्त्री के भीतर ऋणात्मिक विद्युत होता है, दोनों के मिश्रण से भानन्द होता है, परन्तु वह अवश्य घटता रहता है, और इस प्रकार दोनों की क्षति घटती है, उस के कारण से भोजन भी ठीक नहीं पचता है ॥

इसके अतिरिक्त पुंस्र शक्ति भी कम होती है । इसका कारण यह है, कि जो वस्तु सदैव पास रहती है उसकी इच्छा कम होती जाती है । (सुखिमान् स्त्रियां अपने शरीर की पतियों से भी प्रायः इसी वास्ते छिपाती रहती हैं, कि उनकी रुचि बनी रहे । अपने घर की स्त्रियों से बाहर की स्त्रियों को दुराचारी इसी लिए पसन्द करते हैं, कि वह सदैव पास नहीं रहती हैं) पहिले २



तो धीरे धीरे हर समय ही रहता है, किन्तु जो सदैव एकत्र सोने वाला है, इस इच्छा को दबाया है जिस से शरीर दिन प्रति दिन निर्बल होता चला जाता है, और जब हर समय रात को मैथुन के समय अधिक बल नहीं होता है, पहिले शराब के ही इच्छा होती रहती है, फिर वह दूर यह भी एक बड़ी हानि है, कि इकट्ठे सोते हुए एक कार्बानिक एसिड गैस अन्दर जाती है, और अगली रात सुदूर तक ले, तो दोनों की हवा चुरन्त मात्र अपवित्र कर देती है, इसी प्रकार की और भी बातें से इकट्ठे सोना हानिकारक है, जो सदैव इकट्ठे सोते धीरे धीरे अवश्य निर्बल हो जाता है, केवल गर्भाधान के सोना चाहिए और उस से पीछे अपनी २ चारपाई सोवे ॥

( २ ) सरदियों में दिन को सोना आरोग्यता के कारक है, और अजीर्ण, रगत की खराबी, सुदूर र अठरासि का मन्व होना, व नखले व जुकाम को उत्पन्न केवल इसलिए कि रात को नियत समय से कम सोने हुआ हो, दिन को सोना चाहिए, और वह भी रात में आना, जिन को सदा दिन के भोजन के पीछे सोने के उनको एक बार नहीं बलाकि धीरे २ छोड़ देना चाहिए

( ३ ) सरदियों में रात को थूकें छोड़ अन्दर को स्मरण रखना चाहिए, कि ताना हवा जी को ताज कपड़े एक की जगह दो ऊपर ले लो, किन्तु मकान

दरवाजे बन्द मत करो, एक दरवाजा था खिड़की जा कि सोने की चारपाई से दूर हो अवश्य खुली रखनी चाहिए, जो मनुष्य छोटे से कमरे में बहुत से मिल के सोते हैं, और आश्चर्ये यह कि कोयला आदि भी सुलगते हैं, वह और भी कार्बानिक एसिड गैस फैलाते हैं, और वह रोग को आप भोख लेते हैं। कुछ मनुष्य मकान में अधिक सरदी के दिन कुछ क्लिबाङ्ग बन्द करके और सरदी से बर्षन के वास्ते छिट्टों में भी कपड़ देकर कायल बैठते रह, इन बेचारों के पास कपड़ा कम था, फिर सब सो गए, किन्तु प्रातः काल सब मुरदा पाए गए। कोयले सुलगने हों तो बाहर से सुलगाकर भीतर लाओ, कोयलों का धूँआ आरोग्यता के वास्ते हानिकारक है, सोने के कमरे में रोशनदान अवश्य रखने चाहिए, और यदि यह काफ़ी हों तो समाप्त खोल दिए जावें, और दरवाजा न भी खोला जावे ता कोई हानि नहीं है, यदि चार चक्र कुचे बिड़ी आदि का भय हो ता खोलने वाली खिड़कियों में लोहे की सीलें, या लोहे की जाळी लगवा सकते हैं ॥

## हेमन्त ऋतु का वर्णन ॥

मिथिला ए० हमफ्री साहिबा अपन रिसाले सुन्दरता में लिखती हैं, कि वह स्त्री कदाचित्त सुन्दर नहीं हो सकती, जो सोते समय सब खिड़कियों को बन्द रखती है, वायु का आना जाना जारी रखने के बहुत से लाभ हैं, सब वायु में ४०० में १ अणु यदि कार्बानिक एसिड गैस हो, तो कुछ हानि नहीं करती है, किन्तु इस से अधिक हानिकारक है। बड़े मारी कमरे की वायु

एक मनुष्य के श्वास से १ घंटे के अन्दर खराब हो जाती है, यदि वायु के आने जान का मार्ग न हो, तो आप विचार सकते हैं कि साधारण कमरे की वायु की प्रातः काल तक क्या हालत होगी ? क्या ऐस कमरे में सोना या छा मनुष्य ताजा होकर उठेगा कदापि नहीं ॥

( ४ ) ऊपर लिखे हुए कारण से कम्बल, या लेफ क अन्दर मुन्न करके सोना आरोग्यता के लिये हानि कारक है यदि फिर को सरही अगधी है, तो गल्लबन्द या टापी गरम ओढ़ कर सोओ, मन्तु मुन्न को बाहर रखओ, नहीं तो तुम खराब वायु में श्वास छे रहे हो ॥

( ५ ) बहुत सी खुली वायु को प्राप्त करने के लिये यह भी अ वश्यक है, कि सोने के कमर में बहुत सा असबाब न हो, जितना असबाब अधिक होगा उतनी ही वायु उस में कम आवेगी, और उतनी ही जल्दी वह फिर खराब हो जावेगी, जितना कमरा चौड़ा होगा, असबाब उस में कम होगा, उतना ही वायु हमको अधिक मिलेगी ॥

( ६ ) सरदियों में विचार्यो विशेष कर आर दूसरे लोग भी रात को पढ़ते हैं, क्योंकि दिन छुट हाते हैं इस के विषय में याद रखओ कि लैम्प आँखों के सामने नहीं रखना चाइये, वग्न एउ ओर को डा, बाई ओर ठीक होता है, बाई ओर होने से लिखने पर हाथ की छाया पड़ती है, आँखों पर लैम्प के प्रकाश का आवश्यकता नहीं है, और दूसरी बात यह भी स्मरण रख्ये, कि १२ घंजे रात के पहिले २ अवश्य सोना चाइिये, यही सोने

का अच्छा समय है, और पहिले सगय के स्थान में पिछले पहर ठठना अच्छा है, पहिले समय यदि पड़े तो सोने के नियत समय से १५ मिन्ट पहिले काम छोड़ कर मास्तिष्क को विश्राम दा, अन्यथा काम करता हुआ मास्तिष्क नींद में हानि करेगा नींद के छिये मास्तिष्क में दाधिर की कम आवश्यकता है, और मास्तिष्कीय काम से रक्त भ्रमण अधिक होता है ॥

( ७ ) शरद ऋतु में बिछौने के गदेछे अमीर लोग बहुत नरम रखत हैं, बाण तो चारपाई पर छुड़कते फिरते हैं बहुत से छोटे २ भाषा दरजन सिरहाने लगा लते हैं, यह सब नींद में हानिकारक होते हैं, गदेछा भी नरम २ नहीं होना चाहिय, सिरहाना केवल साधारण ऊचाई का होना चाहिय, बहुत नरम बिछौने गर्गरिक मज्जों को बल नहीं देते हैं, शरीर सुबोळ भी नहीं बनता है ॥

( ८ ) मिनके पात्रों सरदियों में बहुत सरद रहें और इन कारण से नींद में विन्न उदाहित हो, उनको सोने से पहिले गरम पानी से धोने चाहिये, या सोते समय गरम पानी की बोतल पात्रों के नीचे रखा २ क भीतर रख लेना चाहिये, और गरम पट्टी शपन्ता भी लाभदायक होगा ॥

( ९ ) सरदियों में यदि रात को कपड़े पहन कर सोवें तो सरदी बहुत कम लगती है, रात को ठठना पड़े तो हवा कदावि नहीं लगती है, रात के पहिनन के वास्ते सामर्थ्य के अनुसार विविध प्रकार की युनियाने जो शरीर के साथ लगी रहती हैं कामकारी हैं, इस प्रकार की युनियाने भी मिल सकती हैं कि इन में पात्राया कुत्ता इरुटा बना होता है, उसको भगरेषी में

कम्बोजिन कहते हैं, जिनको यह न मिल सके, उनको खरर का ही पाजामा कुरता पहिनना चाहिये ॥

(१०) सोने के कमरे में जिनको रात को दीपक जलता रखने का अभ्यास है, उनको देखना चाहिये कि यदि सरसों का तैल के दीपक का प्रबन्ध हो सके तो बहुत उत्तम है, नहीं तो एनो लैम्प होना चाहिये जिससे धूआं बहुत कम निकले। यदि पस्त्रापुरुफ हो, तो बहुत अच्छा है, क्योंकि ऐसी अवस्था में जायादा बहुत धुआं रहे वह भी चिमनी के ऊपर जो ढकना है हम को ही लगता जावेगा, गैस बहुत चुरी है, और पिजली सब से उत्तम है ॥

## यात्रा का वर्णन ॥

रात्रि के समय सरदियों में यात्रा बहुत कम जाती है, क्योंकि सरदा बहुत जाती है यदि यात्रा रेल के द्वारा करनी हो, तो शिक्षा चढ़ा रखें, परन्तु वायु के आवागमन के लिये यह आवश्यक है, कि ऊपर की ओर जो शिष्टमन्त्री होती है, उनका सुत्रा रखें, और वायु के स्थिरता से मुख बाहिर निकाल कर न देखें, और न ही बस्ती रेल में मुख बाहर निकालें, यदि गफा आदि में सफा करना हो या पदल चलना हो, तो सिर और गले को ढाप रखें, मौजे गरम पहनें, और बस्तान हों तो बहुत ही अच्छा है। यदि नाक को मरदा लगे तो नाक के पीछे रुई दी जासकती है, छाती पर बस्त्र अधिक होना चाहिये, और यदि कम्बल मारि ओढ़ने को हो तो उत्तम है ॥

सरदी की यात्रा में चाय अच्छी है, क्योंकि गरमी देती है, और अपने पास कोई और भी बल बर्ख़क गरमी देने वाली वस्तु रखनी चाहिये, ताकि आवश्यकता होने पर खाई जासके। नियत समय पर पहुच कर भी गरम २ बल बर्ख़क भोजन खा लेना चाहिये, सरदी लगने पर तुरन्त आग के पास न होनाए, परन्तु समय अगौठी दूर ही रखें, फिर चाहे उसके पास ही होजावें ॥

यात्रा पर जाने से पहिले घृत की बनी हुई वस्तुए और मीठा व शक्कर आदि खावें वैद्यक ग्रन्थों में गरमियों में यात्रा पर जाने के समय खिचड़ी व दही खाना लिखा है, परन्तु सरदियों के छिये मिमी व दूध लिखा है, जो कि बल बर्ख़क है, मार्ग में होटलों में जा २ कर मादिरा मत पीवें, यह गरमी नहीं देती है, यह तजरुबा क पीछे मिद हो चुका है, कि मद्यपी को सरदी अधिक लगती है, केवल नशे के समय कम होता है, और मादिरा जबकि सब अङ्गों और शरीर को निर्धळ कर देती है, तो यह माफ़ मालूम होगा है, कि स्वास्थ्य बिगड़ने पर सरदी अधिक लगेगी, यात्रा में वात्र जितने गरम हो सकें रखें, न मालूम क्या आवश्यकता पद जावे ॥

## शरद ऋतु के मेवे ॥

अखरोट—ऊष्ण, रुक्ष, घृहण, उदर कृमि नाशक है, सारक है, शक्कर मिठा कर श्राना माटापा जाता है, परन्तु मुख में दाने निकल भात हैं, और जिह्वा प विशेष कर बालकों की जिह्वा पर ) गुरुता व शिरःशूल उत्पन्न करता है, गिरी के ऊपर का श्वेत

बन्धीनेशन कहते हैं, जिनको यह न मिल सके, उनको सरर का ही पाजामा डरता पड़िनना चाहिये ॥

(१०) सोने के कमरे में जिनको रात को दीपक जलता रखने का अभ्यास है, उनको देखना चाहिये कि यदि सरसों का छल के दीपक का प्रबन्ध हो सके तो बहुत उत्तम है, नहीं तो एनो टैम्प होना चाहिये जिससे घूमा बहुत कम निकले। यदि पस्त्रापुरुष हो, तो बहुत अच्छा है, क्योंकि ऐसी अवस्था में आयादा बहुत घुमा रहे वेह भी चिमनी के ऊपर जो ढकना है उसका ही उगता जावेगा, गोच बहुत चुरी है, और विजली सब में उत्तम है ॥

## यात्रा का वर्णन ॥

रात्रि के समय सरदियों में यात्रा बहुत कम होती है, क्योंकि सरदी बहुत हाती है, यदि यात्रा रल के द्वारा करनी हो, तो शीशा चढ़ा लें परन्तु वायु के आवागमन के लिये यह आवश्यक है, कि ऊपर की आर जो झिलमली होती है, उनका झुगा रखें, और बाग २ भिड़की से मुख बाहिर निकाल कर, न देखें, और न ही बसमी रेल में मुख पाहर निकालें, यदि गच्छा आदि में पफा करना हो या पदल चलना हो, तो सिर और गले को ढांप रखें, मौस्य गरम पहनें, और वस्तान हों तो बहुत ही अच्छा है। यदि नाक को सरदी लगे तो नाक के भीतर रुई ही जासकती है, छाती पर वस्त्र अधिक होना चाहिये, आर यदि कम्यस भारी आढ़ने को हो तो उत्तम है ॥

सरदी की यात्रा में चाय अच्छी है, क्योंकि गरमी देती है, और अपने पास कोई और भी बल बर्तक गरमी देने वाली वस्तु रखनी चाहिये, ताकि आवश्यकता होने पर खाई जासके। नियत समय पर पहुँच कर भी गरम २ बल बर्तक भोजन खा लेना चाहिये, सरदी लगने पर तुरन्त आग के पास न होजाय, वरन् मयम अगीठी दूर ही रखें, फिर चाहे उसके पास ही होजायें ॥

यात्रा पर जाने से पहिले घृत की बनी हुई वस्तुएँ और मीठा व शकर आदि खावें वैद्यक ग्रन्थों में गरमियों में यात्रा पर जाने के समय खिचड़ी व दही खाना लिखा है, परन्तु सरदियों के छिये मिथी व दूध छिन्ना है, जो कि बल बर्तक है, मार्ग में होटलों में जा २ कर मदिरा मत पीयें, यह गरमी नहीं देती है, यह तजकबा क पाँछे भिन्न हो चुका है, कि मद्यपी को सरदी अधिक लगती है, बेशक नशे के समय कम होता है, और मदिरा जबकि सब अङ्गों और अंगीर का निर्बल कर देती है, तो यह साफ मालूम होता है, कि स्वास्थ्य बिगड़ने पर सरदी अधिक लगेगी, यात्रा में वात्र जितने गरम हो सकें रखें, न मालूम क्या आवश्यकता पड़े जावे ॥

## शरद ऋतु के मेवे ॥

अखरोट—कृष्ण, रुख, वृहण, एदर कृमि नाशक है सारक है, शकर भिन्ना कर खाना माटापा खाता है, परन्तु मुन्न में दाने निकल भाव हैं, और जिन्ना प विशेष कर बालकों की निहा पर) गुरुता व शिरःशूल उत्पन्न करता है, गिरी के ऊपर का श्वेत



छिन्नका उतारें तो मुख और तालू को हानि नहीं पहुँचाता है, और छिन्नका उतारने की विधि यूँ बताते हैं, कि जुवार की मूत्रों में देर तक तब पर रख कर मूत्रों और हाथ से मल्लें धो छिन्नका उतार जता है, और गरम प्रकृति वाले को यदि कुछ कष्ट वेवे, या मिकजबीन उसको दूर करती है ॥

## अरवी ॥

शीतल, पिच्छल, पृथ्वी और वीर्यवर्द्धक है। परन्तु गुरुपाक, और गले के लिये हानिकारक है, विशेष कर निर्बल आमाशय वाला या इसे बड़ी कठिनता से पचा सकता है, शीतलता के कारण शरीर मृत्यु में धारें जा सकती है ॥

## आलू ॥

शीतल, रुख, और कफकारकारी है, और बाण मनुष्यों को तो आलुओं के खाने से उदरशूल, अतिसार और किसी र को इस में निशास्ता आधेक होने के कारण काष्टवृद्धता हो जाती है, अतः यदि किसी को सदैव कोष्टवृद्धता रहने, या आमशय की निर्बलता, या मन्दाग्नि, या अग्नों की निर्बलता या रक्तविकार हो, तो उसके खाने से अवश्य बचना चाहिये। शरीर मृत्यु के खान के योग्य नहीं है, यदि खावें तो अदरक डाल दें ॥

## वादाम ॥

ऊष्ण स्निग्ध है, मस्तिष्क को बल देने वाला व शरीर को पुष्ट करने वाला पृथ्वी और वीर्योत्पादक है, और जीणकास व पार्श्वशूल के लिये कामकारी है। डाक्टरों रसायनिक विधि से

मालूम हुआ है, कि इसमें निशान्ता, चिकनाई व क्षफर और गूर अधिक होता है, और सृष्टि दापक व कोमलता करने वाला है, विषय कर लिगेन्ट्रीय की खराश व खामी में बहुत लाभ वायक होता है। बहुधा मनुष्य कहते हैं, कि बादाम रागत की मालिगाने में हिमाग में सारुत आती है, और वास्तव में इसकी मालिश करने से लाभ भी होता है, इसके अधिक प्रयोग से पेट के भङ्गों को यदि कुछ हानि पहुँच तो उमको ठीक करने वाली वस्तुएँ मस्तगी व क्षफर बताते हैं, गरद मस्तु में खान के योग्य एक प्रकृत वस्तु है ॥

मीठे बादामों में कोई २ बादाम कड़वा निकल आता है, ये बादामों में एक बहुत हानि कारक विष होता है, इस स्थिति में खाना चाहिये, और इसकी पहिचान बिना खाने केवल इस प्रकार म हो सकती है, कि कड़वा बादाम मीठे बादाम की अपेक्षा कुछ छोटा और चौड़ा अधिक हाता है ॥

## वाथू का शाक ॥

शीतल, कोमल, पाचक व सुषा बर्द्धक होता है, कहते हैं कि इसमें पकृति वाले मनुष्य के लिये बहुत अच्छा होता है, और अधिकतर उत्पन्न करता है। शाकों में मेथी व चोलाई का शाक उत्तम होता है ॥

## पिस्ता ॥

रुग्ण, रुख, बर्धक पुष्ट करने वाला और आमाशय, व हृदय, स्मृति के लिये लाभकारी है, व शरीर को मोटा करने वाला और शुद्ध रक्षात्पादक है ॥

## चिरौंजी ॥

ऊष्ण, हिनग्घ, शुक्रोत्पादक, और रूफ को दूर करने वाली है, परन्तु देर में पचने वाली है, और घी व शक्कर व अटा के साथ हलवा बना कर खाने से शरीर मोटा करती है, और देर में पचने वाली होने के कारण यदि कुछ हानि करे तो मधु या सिकजभीन से ठीक हो जाती है ॥

## चिलगोज़ा ॥

गरम तर, धीरे-धीरे को पुष्ट करन वाला, और दिमाग को दब देने वाला समझा जाता है ॥

## छुहारा ॥

गरम सुश्क, धीरे-धीरे की पुष्टि करन वाला और गाढ़ा कषिर उत्पन्न करने वाला है। बहरउजवाहर में लिखा है, कि शरीर को मोटा व गरम करने वाला है परन्तु इसका सवन मदा अगुना नहीं, विशेषकर उस समय जब कि शिर पीड़ा व आंखों के रोग हों, या मसूदों में पीड़ा व ईहा का रोग हो। दूध में बारचीनी के साथ मिलाकर खान से मैथुन की इच्छा अधिक होती है। गरम मारी व देर में पचने वाला है, यदि ऐसी अवस्था हो, तो अनार के पानी व सिकजभीन से ठीक हो जाती है ॥

## सरसों का शाक ॥

गरम और मूत्रातिवार में लाभकारा है, परन्तु माही और देर में पचने वाला है, और वायु को उत्पन्न करता है, इसके अतिरिक्त सुकृवार प्रकृतियों को इसके खाने से गले में सरास व खांसी हो जाती है ॥

पेशाब में इसको बहुत सागों से घुरा लिम्बा है, मल को अधिक करता है, और नीच्य और हड्डी को कम करता है ॥

## सिंघाड़ा ॥

शीत, स्निग्ध, पुष्टिकारक, व धीर्य उत्पन्न करने वाला है, परन्तु माही और देर में पचने वाला है ॥

## शकरकन्द ॥

पुष्टिकारक व धीर्य उत्पन्न करने वाली है, परन्तु इस में निशास्ता अधिक होने के कारण देर में पचने वाली व निर्बल भासाद्य को कुछ हानि कारक हो सकती है ॥

## शलग्राम ॥

दीपिक व मारक, व पेशाब छाने वाला है, परन्तु वातकारी व देर में पचने वाला है, इस कारण से वात मनुष्यों को इसके लाने से पेट में पीड़ा व मरोड़ हो जाता है । मारिष व खीरा इस की हानि को ठीक करता है ॥

## छोटी द्राक्ष ( किशमिश ) ॥

गरम तर, यक्ष्म को बल देने वाली, व मेदा व भवाक्षियों व खांसी व वृक्ष्म, व मूत्राक्षय के रोगों में लाभकारी, व कोमल करने वाली समझी जाती है । डाक्टर कहते हैं, कि यह मूत्र को बढ़ाने वाली और विष को प्रसन्न रखने वाली है ॥

## नारियल ॥

नारियल के मद्य को खोपा कहते हैं, यह गरम तर है, और

वीर्य को उत्पन्न करने वाला, वार्जाकरण, मूत्र छाने वाला, और थूद २ मूत्र आन व पीठ की पीड़ा में लाभकारी है, परन्तु देर में पचन व छा व आमालय के लिये हानि कारक है। स्वांठ इस की इस हानि का दूर करती है, डाक्टर लोग नल्लनी के तेल के स्थान पर, व कण्ठमाळा प्रकृति वालों, व राज्यक्षमा के रोगियों को इसे हैं, और शरीर पर इस की मालिश भी कराते हैं ॥

## गाजर ॥

गरम तर, मूत्र छाने वाली, सारक है। इसका मुरब्बा वाली करण, व पीठ की पीड़ा को दूर करने वाला है, देर में पचन वाला है ॥

## गन्ना ॥

गरम तर, मूत्र छाने वाला, व कोमल करने वाला, पीठ को दूर करने वाला, व स्वांथी में लाभकारी समझा जाता है। गर्म के रस में क्षफर के अतिगिष्ठ तेजाब भी होता है, इसी कारण से अधिक चूसने से मुख छिन्न जाता है। विशेषकर पतले गन्ने में, जिनका फि गुड़ बनता है, और इस में मिठास है, इस बास्ते इस को शरीर बय्यफ छिन्ना है ॥

## गोभी ॥

सरद तर, पित्त को दूर करने वाली हय है, परन्तु देर में पचने वाली व वात के उत्पन्न करने वाली है, और कहते हैं, कि आमालय व प्रकृति को बल देती है, परन्तु जिन के आमालय व अंतर्दियों में क्षीप्र खराब हो जाती है, उनको नहीं खानी चाहिये ॥

## मूली ॥

ऊष्ण रुक्ष ( गरम ) मूत्र छानने वाली, व आहार को पचाने वाली, और वायु व दूहा को दूर करने वाली समझी जाती है, रन्तु कहते हैं, कि आप ढर में पथती ह, और दही व मसूर भी ल के साथ इस को नहीं खाना चाहिये, और अधिक खाने से पेट बड़ जाते हैं । यह उल जघाहर का कथन है, कि योजन से हिंसे मूली खाने से बचन हो जाती है, और गठिया रोग वालों के लिये हानि कारक है, और शिर व दाँतों व हृदय व आमाशय में भी इस से हानि पहुँचती है, लवण और मधु इस को ठीक करते हैं ॥

## मेथी का शाक ॥

गरम रुक्ष, कफ को दूर करने वाला, हृदय व यकृत को बल देने वाला, उन्मत्त व छाती कोषक व कास नाशक है, पीठ की पीड़ा के लिये लाभकारी समझा जाता है ॥

## नारंगी ॥

सख ढर, हृदय को बल देने वाली व पित्त के दूर करने वाली, व कफ उत्पादक है । नवीनानुसन्धान से इस में शर्करा व छेसदार बस्तु और यह खेपाव है, जो नींबू में पाया जाता है । ऐसे निर्मल बंधे, जिन को कोई चर्म रोग होजावे हों, या जिनकी कई प्रकृति हो, या जिन बवानों को गठिया या और कारण से जोड़ों में सूई या कोई चर्म रोग हों, यह एक दो नारंगिया प्रति दिन खाने से लाभ होता है, और कुछ न कुछ स्वास्थ्य बढ़ता है ॥

## शुकन्दर ॥

पानी इस का गरम व मरद है, और इस प्रकार सब रोगों से मातदिल है। दूषित पीव को दूर करता है, मल सारक है, कफ को दूर करता है, और वीर्य को पुष्ट करता है। शुक्ल रोगों को पका कर खाते हैं, मिश्र का मिला दिया जावे, तो इस का वाप गवाता है। शुकन्दर भाठा होता है, बहुरा देशों में इस की खाठ भी बनात है आर अधिक खान म पेचिषा करता है ॥

## सहजना ॥

ऊष्ण रुक्ष है, कफ को दूर करता है, भूक बढ़ाता है शोष को दूर करता है, वात व रुधिर के विकार को नाश करता है, पेट के फुन्सी में लाभकारी है, पेट का बद, जोड़ों का बद व विहा रोग में गुणकारी है, वीर्य को पुष्ट करता है मूत्रल है, मूत्र घण की पथरी का सोड़ता है, इस के फूल गुल्म व माही हैं, कफ व विकार व जोड़ों के दर्द को दूर करते हैं, व वात को घटाने वाले हैं। पत्तों का साग पका कर खाना छाती व दिल के बद का लाभकारी है। इसकी फलियों व मूली का अचार ठाठते हैं, जो नीत रोगों में गुणकारी हैं। फलियों का अचार ठाठने की वर विधि है, कि एक दिन पानी में रखकर अचार ठाठें, या गरम पानी में उबाल लें, फिर राई, नमक, मारिष भादि मार बरसों का तैल डाल दें, ताकि खटा हो जावे, इस से अचार की गरमी कम हो जाती है, इस की जड़ का अचार खद वात रोगों को दूर करता है, पित्त प्रकृति वालों के लिये हानि कारक है, और

मदजने के अक्षर को नेत्र के लिये भी हानि कारक लिखा है ॥

## लाल गन्ना ॥

गरम तर है इम का रस सुदृह को ताड़ता है, रुधिर को सूक्ष्म करता है, मूत्र उत्सर्जने की कठिनाई को दूर करता है, शरीर का माटा ऋता है, मसाने को शाधन करता है, खांसी और छाँसी की खड़खड़ाहट को दूर करता है । कभी इसका पार्श्व शूल में भी देते हैं, ताकि कफ व थूक पतला होकर आसानी से निकल जावे । बर्ध्म को पुष्ट करता है, और तयोयत को मुलायम करता है ॥

## राव ॥

गन्ने के रस को पकात २ ढाल रग हो जाता है, अभी तर हाँ और पानी सूखा न हो, उसको राव कहते हैं, शकर व गुड़ की अपक्षा देर में पचने वाला है, खाने में कम वर्ता जाता है, इस में मम्बाफू आदि बनाते हैं । इम प्रधान अङ्गों को बल देने वाला स्वेद लाने वाला, और रग निह्वारने वाला लिखा है ॥

## गुड ॥

ऊष्ण, रुक्ष है, पाचक है, और कोमलता कारक है, पित्त उत्पादक है, और दाह उत्पन्न करता है । ताजा २ अधिक गरम होता है, और पेक्षिज आदि उत्पन्न करता है, खटाइ इस को ठीक करती है हृद्य व अवयवों को बल देने वाला है । मैथुन के पशुपत वृष में ढालकर पीना निर्मलता को दूर करता है, और मधु के स्थान में इसे काम में लाते हैं, और पाकों में भी इसकी



बादनी बर्तते हैं, जितना पुराना हो, उतना ही अधिक गुणकारी होता है, ४० वर्ष का पुराना गुड़ उदर रोग, अन्त्रि रोग, और बवासीर के वास्ते अत्युत्तम है ॥

## शकर ॥

ऊष्ण स्निग्ध है, और इस वास्ते गुड़ से अच्छी है, गुड़ की अपक्षा ऊष्ण कम होती है, परन इस के अरबत को ठंडा माना जाता है, जितनी शुद्धि होती जाये, ऊष्णता कम होती जाती है। खांड, चीनी, और उस से पीछे मिर्ची की ऊष्णता क्रमशः कम है। शकर जितनी पुरानी होती है, तरी के स्थान पर उब में खुशकी होती है, इस अदयवों अङ्गों के लिये लाभकारी है, और कोठे को बल देती है, यकृत को बल देती है और वात को दूर करती है, शुद्ध रक्त उत्पन्न होता है, अङ्गों को बल देने वाली, रुधिर संचालक, और धीर्ष्य पुष्ट करने वाली है, सारक है विष्टम्भी नहीं है ॥

एक बहुत सूखे को जो युवा मालूम होता था, देखा, कि वह दूध में मिर्ची या घूरा बर्फी नहीं डालता था, परन राक़ मिखाता था, उस का यह कथन था, कि यह एक अत्युत्तम वस्तु है जिसको साधारण मनुष्य नहीं जानते ॥

## पीने का वर्णन ॥

गरमियों में तो पानी में एक हाछने की आवश्यकता है, सरदियों में बिना बर्फ के ही बर्फ का आमन्द मिष्ट ज़रूरी है, परन्तु स्मरण रहे, कि अधिक बर्फ पानी दातों को हानि पहुँचाता

विनाप कर यह व्यसन बहुत बुरा है कि गरम २ तो रोटी खाई जाव और पानी नब पीवें, तो बहुत ठंडा हो, या तो कुछ देर ठहर कर पिओ या पानी को जरा गरम कर लेना चाहिये, केषल इसना कि उसकी सरदी जाती रह । चाकि गरम हो जावे । गरम हो जाव । गरम रोटी स जुस के भीतर के मसूदे और दांतों की झिल्ला केळती है, और अकस्मात उन पर सरदी पहुचने से वह सिकुड़ जाती है, और पीछे खराब ब डली हो जाती है । रोटी के पीछे ठंडा पानी पीने से हलक और आमाशय को भी हानि पहुचती है, और बाबु २ डाक्टरों का कथन है, कि गरम २ खान के बीच में सग्व पानी से प्रयः जी मसलाने लगता है, इसलिये प्राय हलक से उतरे जब कुछ समय बित गया हो, सब पानी को पीना चाहिये ॥

## मद्य ॥

बाबु कम समझ मनुष्य खयाल करते हैं, कि सरदियों में मदिरा पान से गरमी पहुचती है और पाचन शक्ति बढ़ जाती है, और काम करने को दिल चाहता है, इस को निम्न शिक्षित डाक्टरों की सम्मति से खण्डन करते हैं ॥

बिछर जान फ्रैङ्गलिन-प्रशान्त सागर (बहर मुन्जमिद) जिस से बढ़ कर सरदी किसी जगह नहीं हो सकती गये, तो डाक्टरों ने मदिरा सर्वथा पहुचने नहीं दी थी ॥

आरसी डाक्टर तल्ल साहिब-लिखते हैं कि "शीत ऋतु में जब सेना का फूच होता है, तो मैं किसी को मदिरा नहीं पीने देता" ॥

लडन में सरसी लगने से जितने रोग होने हैं वह शराबियों को ही होते ॥

डाक्टर कारनीयर साहिब लिखते हैं, कि मैं चौथी रजमेन्ट के साथ नौकर था, मदिरा न पीने वाले तो आरोग्य रहे, परन्तु मदपियों को दुःख उठाना पड़ा ॥

भोजन के साथ मदिरा छुषा बढ़ाती नहीं है, वरन सूटी छुषा उत्पन्न करती है, और ऐसा करने वाले मनुष्य का आमाश्व इसना निर्धूल हो जाता है, कि फिर मदिरा के बिना एक प्राण भी पचाना कठिन हो जाता है ॥

एक उर्दू कवि लिखता है:—

शेर ॥

ऐ शोलारु शराब तेरा रु सियाह हो ।

जिसको लिपट गई तू उसको जला दिया ॥

जिसको शराब नोशी का चस्का जरा लगा ।

कतरा समझ के सारी ही खम को उड़ा गया ॥

हाजम समझ के इसको किसी ने अगर पिया ।

माझूकी खाना पीना भी उसका छुड़ा दिया ॥

हे इश्वर ! भाग्य वासियों को इस से बर्खा, ताकि वह भी किसी वन्नति की ओर मुक्त करें ॥

शेर ॥

नशा हिंदियों से छुड़ा या इच्छाही ।

पद बिगड़ी हुई दे बना या इच्छाही ॥

इवा मफदह फी जो सिर में भरी है ।

मिठा देगी यह नक्श पा या इलाही ॥

वही पहिली भारतवर्ष वाली हालत ।<sup>६</sup>

दिखा या इलाही, दिखा या इलाही ॥

पाठक गण ! सम्मल आओ, यदि तुम मदिरा पीते हो  
तो इसको तुम्हें छोड़ दो, और कभी किसी तरह भी मुस्र न  
छगाओ ॥

शेर ॥

देखना ऐसा न हो जो हो कहीं \* खाना खराब ।

ऐसी कमफहमी से बरबादी है अक्सर देखना ॥

गदगी वाली में सिर पगडी कहीं टोपी कहीं ।

मै परस्तों का जरा यह हाल अबतर देखना ॥ -

† मुसकरातों से बचो कहना हमारा मान लो ।

बरनह पछताओगे तुम इफ रोज़ आखिर देखना ॥

दूध ॥

पेय वस्तुओं में दूध सब से उत्तम वस्तु है, और मिमी डाल  
कर पीना शारीरिक अग्नि को बढ़ाता है, निर्बल मनुष्यों को बल  
देता है, वीर्य को बढ़ाता है, और हृदय व मस्तिष्क को बल देने  
वाला है । लिखा है, कि दूध ऊष्ण, स्निग्ध या सरब तर, मीठा,  
घाव विष को दूर करने वाला, सारक सुरन्त वीर्य उत्पन्न करने

\* शराब खाना । † नशों ।

† मदिरा की हानियों का पूरा र पता केना हो, तो हमारी  
रचित पुस्तक पहरों का इलाज न० २ पदो मूल्य १) है ॥

बाला घाजीकरण, घुट्टिबद्धक, पुष्टिकारक, आयु को बढ़ाने वाला, रंग रूप का निश्चरने वाला, रमायन अर्थात् टानिक और बल को बढ़ाने वाला है, जीर्ण ज्वर, कृशता मूच्छा, सप्रहणी, शर, हृषावेग हृदरोग मूत्राशय रोग, गोला, बधासिर, रक्त पित्त, खातसार, अतिश्रम व गर्भाशय रोग में सर्वत्र लाभकारी है, यह मनुष्य जा सदा दाहकारी भोजन खाते रहते हैं, उन को भव्य दूध का सेवन करना चाहिये। दूध नये ज्वर में नहीं पीना चाहिये, और पुराने ज्वरों में यह अमृत के समान है ॥

गाय का दूध सध से उत्तम होता है और इस का दूध यद्यपि शारीरिक शक्ति को बढ़ाता है, परन्तु पुष्टि के लिये लाभकारी नहीं है अलबत्ता पुष्टिकारक गाय क दूध से अधिक है ॥

बकरी का दूध—शीतल है, इस की दुर्गन्धि के कारण यह मनुष्य इसको पसन्द नहीं करते, परन्तु वास्तव में यह गरमियों में बहुत लाभदायक है (डाक्टर लोग बालक के लिये गाय की अपेक्षा बकरी का दूध उत्तम समझते हैं, वैचिक के लिये भी गुणकारी है। मुख्य क छाले दूर करता है, और रोगियों का आहार है)।

भेड़ का दूध—थोड़ा नमकीन होता है, अम्लीय नापक है, परन्तु हृदय के लिये लाभकारी नहीं है। वातज रोगों की अधिक गुणकारी द्रव्य है ॥

उरनी का दूध—नमकीन, मारण और कष्ट है गाय, जम्हार, यक्ष की निबलता यज्ञांगीर और चर्दृष्टि में लाभदायक है ॥

अब अहाँ तक दो सफ, गाय का दूध ही पीने, और बल बढ़ाने के लिये भैंस का, जिस गाय ने अभी बछड़ा दिया है,

उसका दूध अच्छा नहीं होता है और जिन गायों का बछड़ा मर जाता है उनका भी दूध ऐसा अच्छा नहीं होता। जो गाय बरी घाम, बिनौले आदि खाती है, उनका दूध बहुत उत्तम होता है, और जिस गाय को गाम्बिन हुए २ मास भीत गये हों, वो दूध में खारापन हो जाता है, और प्रभाव ऊष्ण हो जाता है, और बलदायक नहीं रहता है। पड़ली धार जो गाय ब्याइ हो उसका दूध निर्बल हो जाता है। जिस गाय का रंग पछड़े के रंग के साथ मिलता हो, या कृष्ण व श्वेत रंग की गाय का दूध उत्तम होता है और जिन गायों के सींग ऊपर को उठे हों उनका दूध बहुत उत्तम होता है ॥

दूध को सूर्योदय के पश्चात् पीना चाहिये, और इन दिनों में गरम करके पीना चाहिये। जिन को दूध घात करता हो और कफ पैदा करता हो, उनको पलायची, दारचीनी, सोंठ, छुशारा, सब में सबाळ लेना चाहिये और फिर उसको पीना चाहिए, जिन को प्रतिश्याय रहता है, और वह इस वास्ते दूध नहीं पीते, भली मांति पी सकते हैं। व्यायाम करने वालों को दूध अवश्य पीना चाहिये ॥

धारोष्ण दुग्ध गरम २ पी लें, वो गरम करने की आवश्यकता नहीं है। ऐसा दूध हल्का अधिक बलदायक, चीनों दोषों के विकार को दूर करने वाला और अमृत के समान होता है। परन्तु भैंस का दूध थोड़ा ठण्डा करके पीना उत्तम है। गरम २ दूध घात और कफ को दूर करता है, यदि गरम करके सरद किया

जावे, तो उसकी सामीर सरद हो जाती है, और वह विषय रोगों में गुणकारी होता है। बल चाहने वाले जवानों को दूध में पानी मिलाये बिना खूब औटाना चाहिये, हिलाते रहना अच्छा है। जब खूब गाढ़ा हो जाय तो घी व मिथी मिलाकर पीये। सब पुष्टिकारक औषधिया इस से नाचे हैं ॥

जो समय उचित हो, उस समय दूध पीये। विद्यार्थियों का रात को दूध नहीं पीना चाहिये, इस से स्वप्नदोष का मय होता है। वैम रात को दूध पीना सुरा नहीं है। प्रातःकाल दूध पीना भी अच्छा है। एक जगह यू लिखा है:—

“ पहिले पहर में पिया हुआ दूध धीर्य को बढ़ाव, बल बन वाला है, और पापन शक्ति को बढ़ाता है। तीसरे पहर का पिया हुआ दूध बल देता है, और क्रम उत्पन्न नहीं करता, गर्मी को दूर करता है, पापन शक्ति को तेज करता है, यानों को बढ़ाता है, कई रोग के लिये गुणकारी है, यह युद्धे मनुष्यों को भी लाभदायक है, रात को पिया हुआ दूध बहुत से रोगों में गुणकारी है, और उन रोगों के लिये अधिक है जो अति धीक्षण और दोषों का कृषित करने वाली वस्तुएँ खाते हों, भार जो खट्टी कड़वी, रुगी, खारी भारी वस्तुएँ दिन में खाते हैं, उनको रात को दूध पीना लाभ करता है ॥

दूध और भोजन के बीच में दो तीन घंटे का अंतर रखना चाहिये। स्त्री सुरम्ह बल खाती है और दूध सुरम्ह बल देता है। जो घुरे रंग का, घुरे रसाद वाला, लट्टा, दुर्गन्धि

बाछा और गांठदार हो, उसको न पीना चाहिये, और न ही दूध को खट्टी और नमकीन वस्तुओं के साथ मिलाकर खावें। तीन पहर तक रक्खा हुआ दूध अच्छा नहीं होता, उबाल कर पीना चाहिये और ६ पहर पीछे रोग उत्पन्न करता है, और दस पहर के पीछे तो विष ही समझें। मच्छली व मदिरा के साथ दूध पीना अच्छा नहीं है ॥

## चाय ॥

चाय का रिवाज भारतवर्ष में बहुत होता जाता है, और हज़ारों घरानों में चाय के बिना कोई दिन नहीं गुज़रता है। इस छिये इसका वर्णन हम थोड़ा विस्तार सहित करना चाहते हैं ॥

चाय को संस्कृत में चाहा, ड्यू में चाय, बंगाली में चाह, मराठी चाहा, गुजराती चाय, और भगरेज़ी में टी ( Tea ), छायानी में थी, और अरबी में सा, या शा बोलते हैं। यह बात मनोरञ्जनवा से खाली नहीं कि सपत्त नाम चाय के “ टाय ” स निकलते हैं। टाय चीन के वाज परगनों में चाय को कहा जाता है और अनुसन्धान कृत वर्णन करते हैं, कि चाय सब से पहिले चीन में ही उत्पन्न हुई थी, और चीन से सब देशों में फैली। “ ट ” को “ च ” से बदल कर सर्व नाम भारतीय बनते हैं। अरबी वालों ने ‘ च ’ को ‘ स ’ या ‘ श ’ से बदल दिया। भगरेज़ों ने टाय को टी और छायानी वालों ने टी से थी बना लिया ॥

भगरेज़ों ने थीसियों प्रकार की चाय बना ली, और तीस खालीस रुपये सेर तक की चाय मौजूद है, परन्तु जैसे गुण इन



में नहीं पाए जाते । कहते हैं, कि भोजन के पीछे एक घूंट चाय आहार को सर्वथा पचा देती है, और खंहरे को लाल करती है, और रंग व रूप निखारती है, परन्तु मैं इस समय यह विवक्षित चाहता हूँ, कि चाय के गुणों के विषय में चिकित्सकों का परस्पर कितना मत भेद है ॥

ऊपर लिखित चाय के गुणों के साथ यदि निम्न लिखित डाक्टर शैलर की सम्मति को पढ़ें, तो कितना आश्चर्य होता है । डाक्टर माहिष कहते हैं, कि "चाय व कार्फी दोनों पाचन शक्ति पर हानिकारक प्रभाव डालती हैं, उसन इसकी परीक्षा यों की है, कि पहिले ३० क्यूबिक सैन्टिमीटर पैपलीन में डायल्यूट हाइड्रो क्लोरिक एसिड और पानी मिला दिया, फिर उस में ४ रखा जीमा मांस का जो पकाकर बहुत बारीक कर लिया गया था, मिला दिया, फिर मिक्सचर के ४ हिस्से करके ४ बरतनों में डाल दिया, एक में चाय का काढ़ा डाला, दूसरे में कहवा, तीसरे में खालिस पानी, और चौथे में कुछ न डाला, कुछ समय के पश्चात् देखा, तो चाय के काढ़े वाला मांस ६४ प्रति सेंकड़ा गला था, कहवे वाला ६२ प्रति सेंकड़ा, और पानी वाला ९६ प्रति सेंकड़ा, और जिस में कुछ न डाला था, उसका मांस ९४ प्रति सेंकड़ा गला था । इस वजहसे से उस ने स्पष्ट रूप से निष्कर्ष कर दिया, कि चाय और कार्फी दोनों का पाचन शक्ति पर पुनः प्रभाव पड़ता है । यहाँ से वह चाय जो कच्चे मांस और राटियों के टुकड़ों को गलावा करती थी " ?

हेली फ्रानीकल पत्र में लिखते हुए एक डाक्टर साहिब चाय का विषय में यु लिखते हैं :—

“एक स्वस्थ मनुष्य जो कि दिन में ३ बार भोजन पचा सकता है यदि बीच में कोई और वस्तु पीता है तो अपनी पाचन शक्ति को खंभ कर लेता है। यदि सृषा लगने पर पानी पीवे ता आरोग्यता क लिये हानि कारक नहीं होगा, परन्तु पानी के अतिरिक्त दूसरी वस्तु विशेष कर चाय का पीना हानि कारक है। खाने में चाय का प्रयोग ठीक नहीं है, वरन् यह एक प्रकार की उत्तेजक पय वस्तु है। यद्यपि प्रत्येक चाय पीने वाले को चाय नहीं लग जाती, परन्तु बहुत स एसे हैं, जो इस के दास बन जाते हैं।

“एक एसी घटना भी बीती है, कि एक स्त्री ने बहुत सी चाय पी ली, और उसको एक प्रकार की मूर्च्छा हो गई, जैसी कि प्राय आबिक मादरा पीने से हा जाती है। चाहे ऐसा प्रभाव कभी न ही हो, परन्तु इस से स्पष्ट प्रगट होता है, कि शारीरिक अङ्गों पर किस प्रकार चाय का पुरा प्रभाव पड़ता है, ओर शारीरिक अङ्गों को उत्तेजित करने के लिय भी लोग इसका प्रयोग करते हैं” ॥

बहुत-से मनुष्य-ऐसे हैं, जिनके चाय पीन की बड़ी भारी इच्छा रहती है, परन्तु दूसरे पदार्थों के लिये थोड़ी य सर्वथा ही नहीं होती। चाय चाय के पीने वाले ऐसे हैं, कि यदि प्रातः ही उनके चाय का प्याला न मिल जाये, तो वह निस्तरे से उठ ही नहीं सकते। कारण यह है, कि चाय पीन वाले का हृदय जब

हूवने लगे, शरीर खाड़ी सा मालूम हो, और प्रकृति का निर्बलता और थिड़थिड़ापन व सुस्ती हो, तो उस से यह मालूम कर घना चाहिये, कि चाय पीने वाले पर चाय की पिछली मात्रा का प्रभाव आता रहा, और फिर पीने की आवश्यकता मालूम होती है। जैसी दशा कि मदिरा के नशे में होती है, वैसी ही चाय पान से भी होती है, क्योंकि जब चाय की अन्तिम मात्रा का प्रभाव जाता रहता है, तो पचेजक प्रभाव स्थिर रखने के लिये आवश्यक है, कि और चाय पान की जावे, इस प्रकार शरीर में विष का चक्र जारी रहता है, और इस विष का प्रभाव यह होता है, कि प्रधानावयव नियम विरुद्ध कार्य करते लगते हैं ॥

चाय पत्तों के सचेजक करने वाली औषधियों में से है, जिस में कोका (जिस से कोकीन बनती है, जो एक बिपैछी वातु है) काफी भी सम्मिलित है। इन वस्तुओं के प्रयोग से शारीरिक और मानसिक शक्तिया साधारण से अधिक खर्च होने लगती हैं, और शरीर के अंग निबल हो जाते हैं, यदि किसी योग्य डाक्टर की शिक्षानुसार औषधि स्वरूप इन वस्तुओं का प्रयोग करना पड़े, तब तब से जो क्षीणता शरीर में या प्रधानावयवों में हो, वह उत्तम भोजनों और आराम से पूरी हो जावे, तो इतनी क्षति शरीर में नहीं होती है, परन्तु लगातार प्रयोग से यह कमी पूरी नहीं हो सकती ॥

एक बार जब चाय का व्यसन पड़ जावे, तो शरीर में नियम विरुद्ध कार्य जारी रहता है, और उसका परिणाम यह

होता है, कि पट्टे अनुभव हीन हो जाते हैं, और चाय इस रोग की बड़ है। चाय में केवल संचालन शक्ति ही नहीं बरन् प्राही भी है, और इस प्राही अश के कारण पाचन शक्ति में खराबी हा जाती है। चाय आमाशय के भीतर भोजन चमड़ा की भांति कठोर बर देती है, और वह मनुष्य ओ चमड़ा नहीं पचा सकते, उनको इस का सेवन नहीं करना चाहिये, और सस्ते दामों की चाय प्राहा अश अधिक रखने के कारण पाचन शक्ति के लिये अधिक हानिकारक है ॥

एक बार एक चाय पीने वाले ने वर्णन किया कि यदि चाय के काढ़ को किसी ऐसे बरतन में इतने समय तक रक्खा जाये, जिस में सफेद जिल्ला किया हुआ हो तो वह जिल्ला को खा जाता है। इस से भली भांति समझ में आतावेगा, कि वह चाय का काढ़ा मनुष्य के भेदे पर किस प्रकार का बुरा प्रभाव करता होगा, मनुष्य दूसरे जनदारों से अपने आप को उत्तम समझता है, शायद इस लिये कि अपने आस्ते उत्तम २ विष प्रयोग करने के लिए मालूम कर लेता है, या बना लेता है। बहुत से मनुष्य किसी न किसी विपैर्ला वस्तु के दास हैं, इन विषों में से चाय भी एक हानिकारक विष है, और शराब की नाई अपने दास को मतवाला बना देती है। इस को बहुत पीने वाला और इस का मोहवाज एक प्रकार का नशई कहलाता है, जितना जल्दी चाय को रोकने के लिये खोसाईटिया स्थित की जायें, उतना ही उत्तम है, विशेष कर लड़कों को सम्बाकु की भांति चाय के सेवन से रोकना चाहिये ॥

टी हिस्पीपसिया Tea Diarrhea जो कि चाय पीने से होती है, अथवा चाय की बदहजमी, यह विषम रोग है, यहाँ तक कि यिलसन साहिब ने इन की चिकित्सा भी बताई है:—

कारबोडिक एसिड	१	२	पूत्र
बाई कारबोनेट आफ सोडा	५	५	मेघ
एरोमैटिक सिपरिट आफ एमोनिया	१०	१०	पूत्र
पानी	१	१	मौल

यह एक सुराक है ऐसी दो सुराकें प्रति दिन दें ॥

फ्रान्स के एक विख्यात डाक्टर मोस्योअल्बी साहब लिखते हैं —

“कि जो मनुष्य चाय अधिक पीता है, उन के मस्तिष्क की कामल नसें निर्यत्न हो जाती हैं, और सुनने की शक्ति कम हो जाती है, और कानों में शायें उभारम्भ हो जाती हैं। स्त्रियाँ जामरदों की अपेक्षा निर्यत्न होती हैं अधिकतर इन्हीं रोगों में फँसी रहती हैं। डाक्टरों की सम्मति है कि चाय पीने से एक नवीन रोग हो गया है, जिस की सूरत यह है, कि पहिले दिमाग में जोस पैदा हो जाता है, और चेहरे की रंगत पीली हो जाती है, और चाय पीने वाला इस की परवाह नहीं करता, जोसे समय पीछे आत्मिक व शारीरिक दुःख प्रगट होने लगते हैं, प्रकृति दुग्ग हो जाती है, चेहरा बहुत ही पीला हो जाता है, हृदय की धड़कन उत्पन्न हो जाती है। इन बिन्दुओं के पैदा होते ही चाय को छोड़ नहीं जाना, वरन्कि जिस प्रकार शराबी मत्थेक रोग की चिकित्सा

शराब ही जनाते हैं, इसी तरह चाय का अभ्यास भी इन दुस्वों को कम करने के लिये और भी अधिक चाय का सेवन करता है, रोग दिन प्रति दिन बढ़ता और पुराना होता चला जाता है, इस समय दिल के रोग और जोड़ों व पेटों की खराबी, दिल का घड़कना आदि रोग खोर करते हैं, इस लिये अधिक चाय का प्रयोग दिल के रोग और पेटों की निर्बलता उत्पन्न करता है। चिकित्सा इसकी यह है, कि चाय को छोड़ दें और खुले मैदान में न्यायाम किया करें” ॥

डाक्टर ब्लेक साहब लिखते हैं:—

“आरम्भ में चाय व काफी का सेवन स्वास् के लिये किया जाता है, परन्तु पीछे मनुष्य को इसकी आदत ऐसी होजाती है, कि छोड़नी कठिन हो जाती है ॥”

“ऐसे मात पिता की सन्धान वीर्य गत रुषि के कारण नशे वाली वस्तुओं की इच्छा होती है। शराब पीने की शराब सोसाईटिया शराब की जगह जो कम नशे वाले अर्क, चाय, काफी आदि वजवीष करती हैं, इन विश्वास स कि इन से शराब की आदत छूट आवेगी, गलती करते हैं, कम नशे वाली वस्तुओं के दोष काळ तक सेवन करने से तेज नशे की इच्छा उत्पन्न होती है ॥”

“चाय व काफी आदि मनुष्य के शरीर पर मेदिरा की भाँति निकृष्ट प्रभाव करती है, केवल न्यूनमात्रिकता का अन्तर है। चाय व काफी से दूर की हानियों के भतिरिक्त समीप की हानि

यह है, कि हाथों में कम्पवात उत्पन्न हो जाता है, पाचन शक्ति विगड़ जाती है, तेजी व फुरती जाती रहती है, और दिव घड़कने लगता है" ॥

बीसियों डाक्टरों की सम्मतिया और भी भक्ति की जा सकती हैं, जो चाय की आरोग्यता, पाचन शक्ति, दिव व दिमाग के लिये हानिकारक बतलाते हैं, परन्तु आप विस्मित होंगे, कि पुराने डाक्टरों की सम्मतिया चाय के विषय में बहुत उत्तम हैं। किन्तु नवीन अनुसन्धानों ने अब इसको आरोग्यता के लिये हानिकारक प्रमाणित कर दिया है, तो लकीर के फकीर होकर उसको पीते जाना कोई बुद्धिमानी नहीं। उदाहरणतः योग्य चिकित्सक यदि कोई भूल देखें और सर्व सम्मति से उसको प्राट करें, तो उसको मानना चाहिये।

चाय को कोई २ इकीम ऊष्ण, रुक्ष, और कोई २ मीठह रुक्ष कहते हैं। युक्ति यह लाते हैं, कि तथा को गुस्ताती है, और मीठर की दाह को शान्ति देती है, और मय की हानियों को दूर करती है। इस पर 'सस्त्रपनुलभद्विया' का रचिता लिखता है, कि चाय ऊष्ण रुक्ष है, और इस को शरद समझना बहम है ॥

इमलिये ऊष्ण प्रकृति वालों के लिये चाय गुणकारी नहीं है, बरन् बेबल किसी २ रोग की अवस्था में उत्तम है। इमी बास्ते युनानी इकीम 'इबनबेदार' ने लिखा है, कि ऊष्ण प्रकृति वालों ने सिव इस से ३ खाम है :—

१-मूत्र छानने वाली है, और शूठी कृषा को शान्ति देती है ॥

२-भीत शिरःशूल को दूर करती है ॥

३-दाह व आमामशय को शान्ति देने वाली है, डाक्टर बालकिशन साहेब कौल एसिस्टेंट सर्जन लिखते हैं, कि जो चाय का जोहर है उस को थोड़ी मात्रा में देने से घृक पर बड़ा प्रभाव पड़ता है ॥

मसखनुल अदविया के रचिता ने लिखा है, कि पसीना छानने वाली और मूत्र छानने वाली है, शूठी कृषा को शान्ति देती है, शिरः शूल दाह, और दुष्ट डकार को बन्द करती है ॥

## दाऊद इनताकी ॥

दाऊद इनताकी लिखते हैं, कि रुधिर को शुद्ध करती है, कपोलों का रंग बढ़ाती है, और वह औषधियां जो आमामशय में पड़ने, पड़ना देती है । मस्तिष्क की पुष्टि के लिये सब से उत्तम आहार है, हृदय बढ़कन और हृद, रोगों को दूर करने वाली है, और शोक को हटाती है ॥

डाक्टर छैनक साहिब लिखते हैं, कि चाय का प्रभाव बल शायक और पाकन कारी मस्तिष्क और पेटों पर होता है इसके लिये से साधारण पुरुषों की बुद्धि को सहायता मिलती है ॥

एक डाक्टर साहिब लिखते हैं, कि चाय थोड़ी २ पी जावे, जो पित्त प्रसन्न रखने वाली, बल देने वाली, और सुस्ती क, दूर करने वाली है । जो लोग रात को बैठ कर लिखने पढ़ने आद का काम करते हों उनकी सुस्ती और थकावट का दूर करता है ॥



“मुहम्मद जिकरिया” इसको मध्यम लाभकारी विमला  
 “अहल हील” भी इस को ऊपर विस्त्रि/रोगों में गुण  
 बतलाता है ॥

मसखनुलुअदविया में इस के गुण जो लिखे हैं क  
 सारांश यह है, कि पट्टों को बल देने वाली, रुह को बल  
 वाली, आमामय को बल देने वाली, शीतल प्रकृति वाहों के  
 सुशी उत्पन्न करने वाली, और हलकी है, मुदा खोलवी है, भ्रम  
 दूर करती है, पसिना लाने वाली, मूत्र लाने वाली, रूपा वग  
 लाने वाली, शिरःशुष्क को दूर करने वाली, दाह नाशक, आमाश  
 शोषक, रुधिर व कपालों का रग निखारने वाली, आमाश  
 मस्तिष्क को पुष्टि पावक, मद्य व लहसन, व प्याज की दुग्ध  
 हरने वाली, हृदय रोगों व हृदय घटफन के लिये लाभकारी, शी  
 व दुःख, कामला, पाण्डु जलोदर, अर्श, मूत्राशरोष, मूत्र छ  
 जो शीत व गृह्ण की निर्बलता के कारण हों, गुणकारी है ॥

वैद्यक समय में चाब का सेवन न होया था, इसी बात  
 किसी पुरानी वैद्यक पुस्तक में इसका वर्णन नहीं मिलता है  
 अलबत्ता पीछे की किसी हुई पुस्तकों में इसका वर्णन मिलता है।  
 परन्तु वहां भी पूर्ण रूप से इसका वर्णन नहीं है। एक पुस्तक में  
 इसका लिखा है:—

“चाय ऊज ह, पापन शक्ति को बढ़ाती है, पाप ह, है,  
 अथवा आप हूप को पचाती है, हलकी है, विष व कक की ह  
 करती है, और कुछ २ बात को दूषित करती है” ॥

“जो चाय सैराष्ट्र देश में तिनकों के समान उत्पन्न होती है, वह पाषक, हृदय को बल देने वाली, कफ और खांसी को दूर करने वाली, और उबरो को दूर करने वाला है” ॥

डाक्टरों मेटेरिया मैडिका में चाय के निम्न लिखित गुण लिखे हैं:—

“अधिक चाय पीने से अपाचन हो सकती है, परन्तु कदाचित्त यह प्रभाव टैनिन के कारण होता है, जो कि चाय में मौजूद होता है, कैफीन के कारण में नहीं होता, (जो असली जौहर चाय है) चाय पीने वालों के प्रायः दांत-खराब हो जाते हैं, कफाएन का प्रभाव वायु मनुष्यों में थोड़ा सारक होता है, परन्तु यह मालूम नहीं कि किस अंश के कारण यह प्रभाव पड़ता है ॥

“कैफीन भ्रंशिता रक्ता जाती है, रुधिर में उस से कोई परिवर्तन नहीं होता, हृदय के ऊपर मनुष्यों में थोड़ी मात्रा से यह प्रभाव उत्पन्न होता है, कि हृदय की शक्ति बढ़ जाती है। उसका परिणाम यह होता है, कि रुधिर का प्रवाह बढ़ जाता है, ताज़गी की गति प्रायः कम हो जाती है। विप्रेते आहार से दिल धड़कने लगता है। यह परिणाम तो अधिकतर हृदय पेशी पर कैफीन के सीधे प्रभाव पड़ने के कारण उत्पन्न होते हैं, परन्तु Whulatory Center पर प्रभाव पड़ने से भी ऐसा होता है” ॥

“कैफीन से शरीर की छोटी र्धमनिया पहिडे सिङ्कट जाती है, फिर फैल जाती है, और यह प्रभाव अधिकतर मांस पेशियों पर पड़ने के कारण से होता है ॥

पशुओं में श्वास की गति केफ्रीएन से तेज हो जाती है। औपधि की मात्रा से श्वास की गति तेज हो जाती है, और अन्न काहार से गति सुस्त हो जाती है। यह खूब मालूम है, कि पाच और फाफ़ी मस्तिष्क को तेज करती हैं। यह स्टीन्यूबेण्ट (सोडा फा) प्रभाव केफ्रीएन के कारण होता है” ॥

रोगी आग उठता है, और काम करने की शक्ति बढ़ जाती है। युक्ति और विचार दोनों शक्तियाँ तेज हो जाती हैं। इस विषे केफ्रीएन से जो तेजी मस्तिष्क की होती है, वह अफीम के विरुद्ध होती है, और तेजी में केफ्रीएन की तेजी एकसी होती है, अर्थात् सब क्रियायें एक जैसी तेज हो जाती हैं, जो कि अफीम में मंदी होती, और अफीम की भाँति तेजी न होने के कारण रोगी को मर्द नहीं आती है। अधिक श्वास देने वालों के शारीरिक भाव पेशियों में कम्प उत्पन्न हो जाता है, जिस से, रोगी क हाव कांपने लगते हैं। केफ्रीएन से मनुष्य के मस्तिष्क और पेशियों में बड़ा प्रभाव पड़ता है, खियाल किया जाता है, कि केफ्रीएन पशुओं के काम की सराबी मद जाती है ॥

केफ्रीएन से प्रथम छोटी २ नसें सिङ्क जाती हैं, इस विषे मूत्र कम निकलता है, परन्तु उसके पश्चात् शीघ्र ही पृच्छव की नसें फैल जाती हैं, उसके सेख तेज हो जाते हैं, और मूत्र निकलना बढ़ जाता है, अतः केफ्रीएन उत्तम स्थानिक मूत्र जाने वाली औपधि है ॥

शरीर की घनाबट पर केफ्रीएन के प्रभाव के विषय में बहुत उजुटने किये गए हैं, परन्तु परिणाम कुछ नहीं निकला, अर्थात्

इस कारण से कि इसका प्रभाव कुछ नहीं पड़ता, मूत्र में रैन्यन का निकलना बढ़ जाता है, फलान्वित यह रैन्यन इमी में सीधे रूप से प्राप्त होता है मूत्र का जाना जो कि कहा जाता है, यह धासा है, वह भी अनुमानिक केफोएन से ही निकलता है। विपैठ आहार से शरीर की ऊष्मा बढ़ सकती है ॥

चाय और कार्फी के सेवन से पाश्च मनुष्यों में हृदय का काम बेढगा हो जाता है। थोड़ी मात्रा में केफोएन पट्टव ही सीधा प्रभाव करती है, इसका विशेष प्रभाव दुग्ध पर पड़ता है, इसलिये उसके रोग में इसको सावधानी से देना चाहिये, किसी २ समय इस से माइमीन अघात अर्द्धविभेदक दूर हो जाता है। केफोएन हृद रोगों में वर्ता जाता है। एन्जाइमिक और साइट्रिक एस्ट्रेस में जब कि केवल जोश दिखाने की आवश्यकता होती है, वा बड़ी मात्रा में वर्तते हैं, यथा केफोएन की ३ वा ८ ग्रेन एक दिन में देने से रोगी सुगमता से सह सकता है, इसके खास अट्रिकनिया (कुषला सत्व) को भी सम्मिलित कर सकते हैं डिजिटैलस के स्थान केफोएन का प्रयोग नहीं हो सकता, क्योंकि इस से न तो हृदय की गति मन्द होती है और न ही नियम सुधार होती है, साइग्रेटिक प्रभाव के कारण केफोएन दिल के रोगों में विशेष कर, काम करती है, कि जिन में ड्रापर्स बोजूव हो, ॥

## चाय बनाने की विधियाँ ॥

फ्रांसाइनि कधीर का रेविमता पुरुष में चाय बनाने के

विधि, ( जो कि उस समय प्रचलित थी ) वह लिखता है ॥

एक मर पाना को इतना उबालें, कि ३ पाव रह जावे, ता हमका सुगन्त चायदानी में, जिस में चाय के पत्ते डाले हुए होते हैं, उलट देन हैं और टकने से टक दते हैं । इस टकन में छिद्र भी होते हैं, ता कि वाष्प भी निकलती रहे, फिर उसको रुमाक स एक ऋत तक टक छोड़त हैं, जिस से यह पानी कुछ राशर हो जाता है, और पछ उसको प्याहरियों में डालते हैं, और कढ़वान ब कपैलापन दूर करने के लिये घोड़ी सी मिमी, और सुरभी दूर करने के लिय गाय या बकरी का दूध उवाला हुआ इस में मिला देत हैं, और फिर पीते हैं, और उबाले हुए पत्तों को कैंच दिया जाता है ॥

पान्तु डाक्टर गार्डनर साद्विष लिखते हैं :—

“ कि उबलते हुए पानी में चाय डालकर फाय बनाकर पीना चाहिए, साधारण विधि जो चाय पाने की है, उसमें बहुत से चाय के भाग पानी में नहीं भा सकते हैं, हाँ उबलते हुए पानी में जब कि वह घूँसे पर ही हो, चाय डाल दी जाय और दो बार मिनट तक उबानी जावे, तो बहुत उत्तम है ” ॥

( १ ) युनानी हकीमों ने चाय पीने की निम्न लिखित विधि वर्णन का है :—

२ मेर पानी को इतना उबाला जावे, कि ३ पाव रह जावे, फिर दारुनी, छौंग, सौंफ, अजवायन, एलायची दाना, सुरभी हर एक ४ मागा सबको अघबुटा करके और चाय ४ मागा बीरे ही डालकर एक घाघन में टकने से टक दें, और ८ वा ९ पत्ते

पीछे रस छान करके बोतल में भर कर रखें, और आवश्यकता के समय थोड़ा सा लेकर गरम करके और मिर्चा डाल कर पिया करें ॥

( २ ) ६ सेर पानी को इतना उयारें कि ३ सेर रह जावे, फिर दारचीनी लौंग, मौफ, भजवायन, एनायर्षादाना, सुरागी सब को भगदूटा करके उसमें डाल दें, जब ३ पाव पानी रह जावे तो ९ माशा चाय डालकर उतारें और ढकना देकर कड़े १६ कपड़े से छुपावें, ताकि भाप न निकलने पावे, कुछ देर पीछे शक्ति अनुसार छटाक छटाक भरक डे कर मिर्ची छान कर पावे ॥

( ३ ) दारचीनी, अगर, अनीसून, मालव, मस्तगी रूमी, श्वेत चन्दन, गाबजवान प्रत्येक ३ माशा लेकर पीनी में डालकर उबालें, जिस समय खूब उबाल आ जावे, तो ३ माशा चाय डाल कर भाँप से उतारें और वस्त्र आदि से छाप कर रख दें, हो या चार तोला इम अर्क में मिर्ची मिला लें, यदि गरद प्रकृति हो, तो चावल भर मुश्क भी डाल सकते हैं यदि खुसर्की हो, तो दूध भी मिला सकते हैं ॥

पजाय में जा चाय बनाने की साधारण रीति प्रचलित है, और पहाँ आयद सारे भारतवर्ष में हागी वह यह है, कि चाय पानी में डाल कर उबाली जाती है, और जब खूब रंग निकल जाता है, तो नमक या मीठा, मीठे के साथ प्रायः दूध भी मिलाते हैं। कश्मीरी इसक विरुद्ध करते हैं, मीठी चाय में दूध नहीं डाला

घाता है, नमकीन में दूध डालते हैं। सरदियों में प्रायः पाय की दूधानें खुल जाती हैं। उन में भी जो पाय होती है, बसकि बा तो पाय को सारा २ दिन आग पर पका रहने देते हैं ॥

१-वक्तव्य-पाय का फाय रगत में बहुत फामा, स्वाद में वीक्षण व फदवा हो, तो वह उत्तम नहीं है, और कादे में घी सुगन्धि न हो तो समझो कि पुरानी है। उत्तम पाय का कादा हल्के रंग का और सुगंधेय हाता है, व स्वाद में भी वीक्षण व फदवा नहीं होता है ॥

२-यदि पाय का डिब्बा खरीदा हुआ हो तो कुछ दिन के बर्तने योग्य निकाल कर डिब्बे को हद बन्द कर दें, नमी पहुचने और गीली हवा लगने से और यूही खुला रहन से पाय खराब हो जाती है ॥

३-कहते हैं, कि खुली पड़ी रहने से पाय खराब हो जावे, तो कढ़ाही में डाल कर नरम भाँव पर रखे और हावस दिखावे, पन्द मिनट में ठीक हो जाती है, फिर डिब्ब में पाववानी से रखें ॥

कई कमीरियों में यह विधि प्रचलित है, कि पाय पाकी घी पत्ती व नमक सुबेमानी के साथ मिलाकर खुब उबालते हैं और कढ़ी से खुब हिलाते हैं और पीछे पकवान मछारें काँडादि मिला कर पीते हैं ॥

काशगर-पाय को पानी के साथ डालकर खुब उबालते हैं, जब उबाल जा जावे, तो पानी के छँटे देते रहते हैं, जब पानी खामा रह जावे, भाग से छवार कर कुछ २ गरम पीते हैं ॥

## चाय कीमाकी ॥

१ अफगानिस्तान में प्रचलित है :—चाय १ तोला, दार  
एलायची और सौंफ का चूर्ण ३ माशा आध सेर पानी  
कर इतना उबालें कि अर्ध पाव पानी जल जाए, उतार  
न कर और चाय दानी में डाल कर मलाई और मीठ  
पर एक घटा रूनाळ से ढांप दें, ताकि दमपुष्ट हो आवे  
ताम में लावें ॥

## चाय मुगलई ॥

३ सेर पानी में ३ माशा एलायची छोटी, ९ माशा सौंफ,  
११ दारचीनी, डाल कर खूब उबालें, फिर चाय ६ माशा  
पर, इच्छानुसार डाल कर थोड़ी देर के पीछे चूल्हे से उतारें  
या तीन पात्रों में ५-७ बार लोट पोट करके छान कर  
पू में मिथी डाल कर पीयें, यह चाय कश्मीरी लोग  
पीते हैं, और छामकारी भी मालूम होती है ॥

एव महादुर डाक्टर पेडीराम साहिब पेठ, ऐम, ऐस,  
ड सर्जन चाय बनाने की यह विधि लिखत हैं :—

एक सुधरे बरतन में चाय के पत्ते डाल कर उन पर  
दुभा पानी डालना चाहिये, और उबरे १० या १५ मिनट  
नी में रहने दें, पीछे पानी छान कर साफ बरतन में  
” ॥

## चाय की मात्रा ॥

कि चाय एक समय में कितनी पानी चाहिये ? एक प्रश्न



है, जिम्मे का निश्चय होना वसंतगण समय में बठिन है, कोई चूल्हा पाग डालन है, कोई थोड़ी हकाम व शकटों से कोई २ है; माशा काट १ ताला, काट १२ तोला कोई २ सत्ता, और चूल्हा २३ ताला लिखता है, राय बहादुर बेलीराम साहिब २। ५१। पानी पे १३ ताला चाय लिखते हैं, और युनानी चिचिस्वामी ने चाय की मात्रा बयल ३ मात्रा लिखा है ॥

परन्तु पानी की चाय के पागों में किमी, २ ने ५।। माहा, और चाय २ ने ५ मात्रा लिखा है एक डकीम साहिब ने २।। माहा भी एक न्यान पर लिखा है । मरी सम्मति में एक सत्ता के लिए ६ माशा चाय डालना पर्याप्त है, वरन् इस से भी थोड़ी हो तो उत्तम है, परन्तु —

## दूध की मात्रा ॥

दूध की मात्रा में भी भेद है, अधिक न लिखकर यह लिखन पर्याप्त है, कि चाये एक फी प्रकृति हा तो थोड़ा दूध डालें, वरन् एक प्रकृति बाला सर्वथा न डालें वित्त प्रकृति हो तो एक भाग चाय के पानी में ३ भाग दूध डालें, इसी मांति समस्त बर निस्संदेह चाड़ा व अधिक कर छेवें, साधारण अवस्था में चाय चाय का पानी और आधा दूध उत्तम है ॥

## मीठे की मात्रा ॥

मीठे की मात्रा तो बताई ही नहीं जा सकती, जितना चाहे खाता हो, इच्छा के अनुसार टाल छेवें, जो नमक मिठाई हो मी इच्छा के अनुसार पिठाने ॥

नोट:—गरम प्रकृति वालों को चाय के पीने से कृशता उत्पन्न  
 है। दूध व मीठा इसको ठीक करत हैं, मरतु जो गरम  
 ति बाड़े हों, वह चाय को दूर और मीठे के बिना कमी न  
 । सरद प्रकृति वालों के आमाशय को खराब करती है।  
 रु खताईं उबलती हुई चाय में डाल डेवें। यह उसको ठीक  
 ती है, और साध प्रकृति वाले मनुष्य सौंरु खताईं के बिना  
 य को न पीवें। बिना कुछ स्वाये के पीने से गरमी क राते  
 न हाने हैं। इपी वास्ते भपेच प्रात को कुछ खाकर चाय पाव  
 । चाय का गरम पीना भी हानिकारक है, विशेष कर ऊष्ण  
 िति वालों को गरमी की मरतु में दांत भी निर्बल हो जाते हैं,  
 व की अनुभव शक्ति में भी न्यूनता माती है, इस वास्ते चाय  
 थोड़ी गरम पीनी चाहिये। खाना खाने के पश्चात् थोड़ी गरम  
 य पाने से भाजन बहुत जल्दी पचता है। गरामेयों में कमी १  
 र मरदियों में दूपरे चाय चाय पीनी चाहिय। दैनिक भाव  
 य नहीं है, और वह जग जो दिन में कई बार चाय पीते हैं,  
 गाय नहीं रहते, डाक्टर राबट साहिब की सम्मति है, कि  
 ाजन के साथ चाय पीने से अपाचन होती है, इस लिये भोजन  
 पीले पीना उचम है ॥

चाय पीने के पाछे तुरन्त सरद पानी पीने से गळे की नसों  
 मय है, किसी नर्शाला औषधि का बिना आवश्यकता परिमाण  
 अधिक बार २ दिया जावे, सो अवश्य प्रधानावयवों में विचार  
 जावेगा। उचम से उचम बम्बु भी परिमाण स अधिक हानि  
 करक है। फिर चाय क्यों ह नि न करेगी? जबकि यह परिमाण

से अधिक पी जाये। खाली आमाशय में चाय पीना बहुत ही है, परन्तु यदि रात का भोजन भली भाँति न पचा हो तो लफारा व गहवा भादि प्रातः पाई जावे, तो चाय पीने में हानि नहीं है ॥

एक साहित्य लिखते हैं, कि यदि माजक की आरम्भकारी हर ध्यान किया जाय तो चाय एक आवश्यक वस्तु है, आरम्भ से कुछ हानि नहीं पहुँचती, परन्तु सुरी विधि से सेवन न हो जावे, और अधिक बरती जाय, तो निस्सन्देह हानिकारक हो गई नहीं जाती है, बिलकुल पढ़ने लगता है। पेटों की निर्देहि हो जाती है ॥

सप्ताह की विधित्र दशा है, घटी अंगरेज अिनको लोच गया था, तो चाय उबाल कर पानी के दिया था, और लो छाप गए थे। अब उन्होंने ने इसे आवश्यक बना दिया है, प्रा प्रति दिन और दिन में कई बार चाय पीना एक विधान हो गया है, कोई दिन भी तो खाली नहीं जाता है, बोटों में जाओ, ल चाय और बिस्कुट हा दिखाई देते हैं। यम्बई बिलायत का मुख्य प्रमत्ता जाता है, मैं जब यम्बई में गया मुझे आश्चर्य हुआ, कि यहाँ के लोग और जा जाते हैं, उनकी देखा देखा न जान किन्तु बार चाय पीते हैं। लोगों का ध्यान था कि यहाँ की वायुमण्डल है, इस वास्तव चाय की आवश्यकता है। मैं जिस इन्टर में था, प्रातः एक टोपट और चाय पी जाती थी, मैंने मेरे साथ दे दिया कि मुझे दूध भेजा गया करे, मैं अधिक दाम देता

ऐसा ही होने लगा, मैं वहाँ पंद्रह दिन रहा, कोई प्रभाव नमवार  
वायु का सात न हुआ, गली २ और बाजार २ में रेस्ट्रगंट मौजूद  
हैं, सैकड़ों बरम् हथारों होटल आदि हैं, वहाँ चाय के प्याले  
पड़ते हैं ॥

जैसे अंगरेजों के हाँ कोई अतिथि जावे तो चाय से सत्कार  
ला दे, वैसे ही बम्बई में जहाँ जाओ, चाय आपके आगे आवेगी,  
छात्र की विचित्र रीति है, किसी जगह चाय है, किसी स्थान  
पर चाय है, किसी स्थान पर इस्का है, किसी स्थान पर मदिरा,  
किसी स्थान पर डैमोनेड है। न आने अतिथि सरकार के  
से पेसी ही वस्तुएँ क्यों नियत हैं ॥

बाप २ डींग तो वहा २०-२० प्याले चाय के एक दिन  
की आदि हैं, और फिर आश्चर्य यह है, कि पहिले चाय पी,  
तो मित्र मिल गया उसने डैमोनेड दिया वह भी हड़प, फिर  
दो मित्र मिठा, उसने पान दिया, वह भी हड़प, फिर एक  
मिल गया, वह चाय देता है, वह भी भीतर ! फिर वह  
सदा अपाचन और रोग प्रस्त होने की सिकायत न करें,  
त्या करें ॥

मैंने चाय के सम्बन्ध में सब बातें आपके सामने रख दी हैं।  
मैं निवेदन है, कि सादगी में आरोग्यता है, शुद्ध जल के  
न सत्कार में कोई वस्तु नहीं है। अपने स्वभाव को भितना  
रक्खोगे, उतना आराम पाओगे। यद्यपि मैं गरमी या  
पतु में कभी चाय नहीं पीता तो भी मुझे कोई हानि नहीं

होती। सड़कों पुरुष जो कि शहरों के बाहिर हैं, चाय से बरे हुए हैं, और वह अधिक स्वस्थ हैं। उत्तम से बतम वस्तु की लत भावत हो जाती है, और सदा एक ही वस्तु खाई जाती है, जो वह कामकारी नहीं रहती है। इस छिपे उत्तम हो, बरि जत ऐसी वस्तुओं से बचो, यदि मन वस में नहीं है, जो गामिनों में कभी २ केवळ आवश्यकता के समय, और 'छिपे' क्रतु में सप्ताह में एक दो बार, या प्रतिश्याय आदि की अवस्था में कुछ दिन प्रति दिन ऊपर लिखित नियमानुसार चाय पिया करें ॥

## पहिनने का वर्णन ॥

सरदियों में बाहिर की सरदी से करीर की रक्षा की बहुत आवश्यकता होती है। हाथ पाओं को सुखा रखने से बहुत शोथ हाथ पाओं का फूटना आदि हो जाता है। छाती या गले को सरदी छानने से प्रतिश्याय, सांसी, सातुपाक, पुण्ड्रिका, पच्छिशूल, इत्यादि होने का भय है, और को सुखा रखने से बचो को र पीका होजाती है। सरदियों में बाहिर इतनी सरदी होती है, कि अकस्मात् इसके छानने से एक भ्रमण रुक को तैरत कोईम कोई रोग आरम्भ होजाता है। निमोनिया से अधिक धातु इमी क्रतु में होती है। इस छिपे पर्यन्त बस पहिनने आवश्यक है। निरैक, ककज प्रकृति बकों, बचों, मुड़ों, को बिकेव का सारी से बचे रहना चाहिये। हमारे पत्राव में एक बहावत प्रभिक है—

“(पाखा बचों का सादा, जवानों का भाई, और मुड़ों का कामाई, भयौं बचों को सरदी बहुत घाई कगती है, बचों

को साधारण लगाती है, परन्तु दूधों को अधिक लगाती है। इस  
 बेचार के मौजूद न होने के कारण ही बच्चे सरदियों में बहुत दुख  
 ठाते हैं। यद्यपि उनका श्वेत खेळ की ओर छो रहेने से वह  
 मारी भयेंसा सरदी कम अनुभव करते हैं, परन्तु सरदी उन  
 छमा में पर प्रभाव बहुत शीघ्र करती है। बच्चों के पाओं वस्त्र  
 मारी टांगें नगी रहती हैं, जो कि हानि कारक है। पयें  
 शिर को गरम कपड़े से छपेटने की आवश्यकता नहीं है, प्रत्युत  
 गाँ और छाती की रक्षा करनी चाहिए, इसी प्रकार से हृदय  
 लों को, गठिया के रोगियों को, जिनको छाती या पेट का कोई  
 ग दो या जिन्होंने विरेचन लिया हो, खासी प्रतिश्याय के  
 गिबों पर शीघ्र ही सरदी से कुछ प्रभाव होगा है, इस बास्ते  
 रण रहे, कि वस्त्र पर्याप्त हों, बर्देदार, कश्मीरा, पश्मीना,  
 नाव जादि मित्र २ प्रकार के गरम वस्त्र बाजार में बिकते हैं,  
 शीत ऋतु में हितकर हैं ॥

गरम से यह अभिप्राय है, कि बाहिर की सरदी को भीतर  
 स नहीं होने देवे, और भीतर की गरमी को बाहर निकलने  
 देवे ॥

(सबन्ध के प्रारम्भ से धीरे २ गरम कपड़े पहिने प्रारम्भ  
 १) बच्चों ७ सरदी बड़े धनको बढ़ाते जावें। उदाहरणतः प्रथम  
 पिय, उसके पीछे पाजामा, फिर घासूट, फिर कोट, फिर  
 रकोट, या चादर, जुतावे और दृष्टाने जिनको मिठ सके,  
 नें, परन्तु दस्तानों की आदत न ढाली जावे तो उत्तम है।  
 के काम में हानि न होवे ॥)

कंपकों को खुली बायु में क्षीमे उतार कर न फेंके, बरन् कमरे के भीतर उतारें। रात्रि को रात्रि के प्रथम वस्त्र पहिनो, यदि वही वस्त्र रात को रहते हैं, तो उनको बहुत क्षीमे बबडो। रात के पहिनने के कंपकों का वर्णन नीचे के वर्णन में हो चुका है। सरदियों में परीना कम आने से कंपके क्षीमे खराब नहीं हो सकते, परन्तु फिर भी जब उनमें बैस जात हो, तो घुसाना चाहिये, जोर पहिने सोव कर बैसे ही गरम वस्त्र मोठ हैं, जो घुसाने के काराब न हो। स्त्रियों के उरगे की म्यादे एक ही वस्त्र से कां वषे न छपती करे ॥

पञ्जाब की हिन्दू स्त्रियों में विशेष कर काहीर जमुठसरजाति जाहरो में रिबाज है, कि यदि कोई नजदीकी सम्बन्धी मरे जावे, तो एक साल तक कुत्ता नहीं पहिनती। ऐसी स्त्रियों को सरदियों में एक ही पोती पहिने देख कर दया जाती है। परन्तु जाहजर्ज तो यह है, उनके पति छाल वस्त्र करे, यह यही उतार देती है, कि "गै बिरादगी में अजित होना नहीं चाहती" हाथ! हाथ! लोग मुझ को क्या कहेंगे, कि हेस्तो जी माई मर गया, अभी कुछ भी दिन छपती नही हुए, कि पोशाक पहिन बैठो, २०। येवे मुरे रिबाजा के विरुद्ध बहुत उद्योग करना चाहिये। मरों को ऐसी इठा स्त्रियों को वाक्य करना चाहिये। जन्म में रोग की दसा में चिरिष्ठा ता मरों को ही करने पड़ती है ॥

( सरदियों के पहिनने के बिय फजामिन उद्यम समती जाती है। फजामिन रक्त रग की गरम होनी है, परन्तु रक्त रग की उद्य काराब वस्त्र करतो है। इय जिये एक कुत्ता नीचे पहिन कर

ऊपर कडाकेन की कमीज पहिनी जावे, तो उत्तम है- कडाकेन-  
 मुकड़े जाती है, इस लिए खुला कुरता पहिना चाहिये । मिनूको  
 कडाकेन न मिल सके, वह खदर दोहरे का एक कुरता पहिने,  
 रकें, सरदियों में पहिने के वास्ते फाछे रंग के वस्त्र सब से  
 उत्तम समझे जाते हैं, क्योंकि अधिक गरम होते हैं। छाल बर्षों  
 के वस्त्र पहिनेवालों मरदों के लिए तो फैशन के विकट हैं, स्त्रियों  
 को रकें बर्षों के उत्तम होंगे ॥

येसे गरम कपड़े उत्तम हैं, जो गरम होते हुए बहुत मोटे  
 और बोझले हों । जो लोग फरसीरे, और बनावों पर रुपये  
 नहीं खर्च कर सकते, इनको साधारण वस्त्र दुईवार पहिना  
 देने चाहिये ॥

मेहन्ती जादमी को थोड़े वस्त्रों की आवश्यकता होती है,  
 भाराम लठक, सुस्व और फाहिल बहुत से वस्त्र पहिने हुए भी  
 ठिठरता रहता है । इसलिये सरदियों में सुकुमार जीवन कदापि  
 न ख्यतीत करें, प्रातः को व्यायाम करने से सारा दिन छीव से  
 सुरक्षित रहते हैं ॥

विषय :- चर्मोपद्रवों में पिस्ता है :-

पिक्के शोरबे, मास, मद्य पीने वालों को मारिवा, पूरी,  
 कर्बारी, गेहू से बनी हुई वस्तुएँ, पेठे की बस्तुएँ, छद्म की बनी  
 हुई वस्तुएँ, मिश्री, खाद, बवाशा-भादि गन्ने की बस्तुएँ भार दूध  
 की वस्तुओं को सरद ऋतु में खेवत कर सकते हैं । पिक्के की  
 वस्तुएँ, बवाहरणतः गुजक, पिछ कुवा, मुग्गा भादि, नये पाहल,



ज्यादि भी कामकारी हैं। इठके, परन्तु गरम, खंभ, जार प्रादि  
 ही धूनी से सुगणित करके वस्त्र पहिन, गरम : परबों के इ  
 हुए गृह में सोये" ॥

गरम वस्त्रों में शगमट्ट ने रजाई जादि कई बार, बिंदु का  
 पाल जादि, रेखी बन्त्र, वालों के बस्त्र, जैसे धुम्बा, बानस,  
 कन्नाक जादि, कडमीरा जादि का बणन किया है। और वा  
 इस कार्य के लिये मिन २ जाकारों में काम में लाए जते हैं ॥

अथित दिधि से सूर्य की किरण में बैठे, पसीना, छेरे, पल्ल  
 बहुत धूरा कामे से और पसीना जाबिठ निकालने के कारसे  
 जादि रोग का हेतु होने टै। पाशों में मँछे, जूता, दोनों वा इस  
 से कम एक सदा रखें और नगे पाशों भूमी पर रखने से शीत  
 बढ़ती है ॥

प्रकृति के अनुसार घुस खेंके, और जग्नि भी पुँके के बिना  
 खेदनी मुरी नहीं है। सूर्य की ओर पीठ करके बैठे। नेत्र में  
 सूर्य की किरणें न जावें, परन्तु जग्नि को पीठ के पास धरकर धेँ  
 या जगिठी दूर जडा कर जारी वायु को कण्ठ करें। हाथ जगि  
 म जाबिठ शरर और न अधिक कण्ठ, परन्तु शीतोष्ण जड से  
 जाहिये ॥

बस के अनुसार मिय स्त्री से प्रसंग करना जाहिये, जाण्डा,  
 हर्ष, बेक फड, शुभ पिछाकर, पीत दड की टाल, पखा तगदूर,  
 जीरा, सुरई, बदेवा की मोंगी, अंशुक, सोंठ, टोंग, कबी अजिना,  
 दरवा, पीरक, धौक, मेथी, कमडगाहा, मोडाई, कासी दिवः

बनिना, हींग, घी, बधुना, 'डोंग, दूध की खीर, (बकरा, श्याम, नग, कबा, मोर, खीतर के मांस, उन के छिये जो मांस खाते हैं) बरबड़, अम्हीरी डैमू, विडाबधी जतार, भगूर, सेष, अघरोट, पुराने गेहूं सांठी के छाल चाइळ, कइसन आदि शीत ऋतु में खेवने योग्य हैं, सेंधा लवण, एलायची, मेयरा, जायफल, चूना, दही, छाळ जमीकन्द, बाक, जठेबी मी खाई जा सकती है ॥

मुगम्बित वस्तुएँ लगाना, पात्र पीड़ा खाना, उत्तम र मोजन खाना, और यदि ईश्वर वे जो रेखी वस्तुओं पर शयन करना चाहिये ॥

हरने का, चर्चा का, चावली का, फूरें का, या उत्तम घरोपर का बड़ पीवें । ठयायाम शीत ऋतु में बहुत कामकारी है ॥

दूधरे स्नान पर लिखा है:—

“नया, अन्न, कट्टी वस्तुएँ, धूप सेकना, सिध, ठपापाम करना, वैळ का मर्वन करना, हेमन्त ऋतु में घेरों, ने छापदायक लिखे हैं । सोंठ व हर्ब मिठाकर खाने से शीत श्वर के रोगों से सुरक्षित रह सकते हैं ॥

“हेमन्त शीत है पावन क्षुत्ति को बढ़ाता है, इस ठिर अधिक शरद वस्तुओं को इस ऋतु में खेवन न करना चाहिये । कसेरू, नाडा का शक, सिंपादे, कदली फळ, आलू, अक्षयश, अधिक बड़व, नदी व छोटे ताछाव या खेतों का जेऊ, पैस का दूध, बड़े भेडे का मांस, अधिक पद, परर, दिन के समय शयन, पुराने अन्न, कइसन, अधिक शीतल जठ से स्नान, शीतल वयु

के शक्ति-प्रदानां, ससूः टेके कद्दी, कद्दी, नीर इन्हे मर्से  
 शीतल-वाटिकाओं में अिन में घुप ज हो बैठना, आदि रमि  
 कमप्रना चाहिये, यदि कोई वस्तु खाई जावे - तो एउके एक  
 को ठीक करने वाली वस्तु अवश्य - घाघ, मानी' आदि। ए  
 उव्व के घाघ अद्रक आदि मिला छे ॥

पाठकों को स्मरण होगा, कि शत ऋतु में मैने हेमन्त ऋ  
 शिखर ऋतु दोनों को मिळामा-दुआ है, वैचक पुस्तकों में। ए  
 ऋतु का प्रथक वर्णन है, यद्यपि इसका कोई येषां अन्तर नहीं है  
 परन्तु एष विचार से शिखर ऋतु का प्रथक वर्णन हो जावे श्री  
 वा दोनों को प्रथक रमानके हों, एद इस ऋतु के अन्तिम हे  
 घाघ इन घाघों का अन्त एउ सके। नीचे, जोके शिखर क  
 अनुवाद किया जाता है :—

॥ "ओ. पर्वार्थ हेमन्त ऋतु में पञ्चाप्य कहे गए हैं, एही  
 शिखर ऋतु में पञ्चाप्य समझना चाहिये" ॥

॥ "इस ऋतु में पीपल के सांख हके लाल मिठा उरे जावे  
 ये इस ऋतु में होने वाले रोग आक्रमण नहीं करते हैं" ॥

॥ "पाणिप बाराह का अर्थ ( जो खाते हैं ) अन्तम २ अन्तम  
 वैश, परकी, पेडा, सुराचन, मडाई, जिर्बाक्य, ईरे के अर्थ,  
 चापड, पकीके, गुग्गुले आदि। अद्रक, आम, छिन्नी, उन्नात  
 आदि का आचार, हांग, नीर, सेंबा अन्तम, इन्दी, राड, मानी,  
 व अिचकी का अर्थ है ॥

मोठ की अिचकी अर, रियों में मोठा। रोग-खाते हैं। जो

डाँठे, चना की दाँठ, दाँध, ची, मिर्ची और दूध मिला कर खिचड़ी बनाई जाती है ॥

खिचड़ी के साथ ची या अचार मका प्रतीत होता है, जैसा कहा है, “इय खिचड़ी के चार पार, “ची, पापड़, और अचार” ॥

“ऊँची २ रुई की गदियों पर सोना, व्यायाम, अभी वैक रैन, कहीं इतरो को लगाना, बीड़ा चबाना, ऊष्ण २ भोजन, पाँठों को इय ऋतु में प्राप्त होते हैं । आगे से ऊष्ण किये मेरे में प्रायः पुस्तकों में अपनी स्त्री के साथ एक चारपाई बन करना इस ऋतु में ठीक लिख दिया है, परन्तु हमारी ते में यह हानिकारक है । बहुत थोड़े मनुष्य हैं, जो एकत्र अपने आपको वश में रख सकते हैं । ऊष्णता प्राप्त करने गल से ऊष्णता से बैठना होगा । एकत्र शयन में मैथुन । भी, तो भी वीर्य पतला हो ही जाता है ॥

### ऋतु सम्बन्धी रोग ॥

रसता—इस ऋतु में रसता बहुत होती है, मारम्भ में कंठे ल धाते हैं, झाल छुष्क रहती है, इसके वास्ते वैक का आवश्यक है । कद्दू का वैक या बादाम रोगन, या जैतून, इस काम के लिये बहुत लाभकारी प्रमाणित होते हैं । रसता हो तो काले तिल, मगज बादाम, मगज पिस्ता, कद्दू, मगज अशस्त्राश, मगज लीरा, मगज थिलगोष्ठा को र वैक निकाल कर मला करें । ची, मक्खन, मलाई का सेवन करें ॥

प्रतिश्याय—प्रायः लोगों को शीत प्लू में नयक, या जुकाम का रोग होता रहता है, बाजे तो हमने ऐसे देखे हैं, कि शीत प्लू ही इस से रोगी रहते हैं यदि कण नासिका में बड़े या जुकाम, और यदि कण में गिरे, तो मजला कहते हैं। यदि पचला हो तो घसमें पित्त भी सम्मिश्रित टागा है, अन्यथा कण कफ से होता है। शीत लगने से पानी में भीगने आदि से आरम्भ हो जाता है। बहुत ऊष्ण प्लू का कर शीतल जल पीने से, आ अशयन से भी हा जाता है। कभी इसके साथ घोड़ा का खर होता है कभी शिर पीड़ा होती है आयास भारी, पित्त मुस्त, कोष्ठवद्धता, शर्मिषास्य आदि होती है। तीन चार दिन में यदि आराम न आवे, तो रोग बढ़कर खाली होजाती है। खोसी की भी पिकरणा न की जाये, जो खई तक हो सकती है ॥

रोगी को शीतल वायु से बचावें। शिर पर वस्त्र बांधें रहें। भोजन हलका व साधारण, जल जहां तक सम्भव हो शीतल न पीयें, बरन् ऊष्ण पीयें। यदि गाघर्ष्य हो तो स्नान भी कल्प न से करें, परन्तु ऊष्ण जल शिर पर न डालें। अशयन हो तो घसकी भिक्षा करे। कोष्ठवद्धता को दूर करे। जिनको आ खी शीतल समय से प्रतिश्याय होजाने की आवस्य है, वह शीत की आदत छोड़ें, प्रति दिन शीतल जल से स्नान किया करें, यदि जनको शीत सटने का अभ्यास हो जाये ॥

योग भद्ररेजी ॥

आइकर एमानिया एपी शीत / एयम, क्षिपीत ईबर मरर

३० घृद, टिंकरुचर कैम्फर कुम्पौण्ड ३० घृद, वाइंनम एणीकाळ  
 १० घृद, सीरप टोळो १ डराम, शुद्ध जळ १ औन्स, यह एक  
 मात्रा है । प्रातः व रात्रि को सोते समय पिछावें, यदि नासिका  
 बहुत घुटी हो तो एमोनिया सुधानो चादिये, डोवरस पौठर ५  
 ग्रेन, छोटा खीछी एलास १ ग्रेन, पानी के साथ खिलाया करें ॥

### वैद्यक योग ॥

शुद्ध पारा ४ तोळा शुद्ध गन्धक आमळासार ८ तोळा,  
 बच्छनाग १६ तोळा, त्रिकुटा ३२ तोळा, हरद छांछ बहेसा छाळ,  
 आमळा गुठली रहित, पोहकरमूळ, अजमोद, बन्तुळसी, वाय-  
 विषग, कायकळ, चठ्य पाचों छवण, डोंग, निशोष ( विरबी ),  
 जमाळगोटे की जड़ प्रत्येक २ तोळा ॥

प्रथम पारा और गन्धक को दो पहर खरछ करके फिर  
 सब औषधियां भिठाकर घूप में तुळसी के रस से ७ दिन खरछ  
 करें, और गोळियां चने के समान बना लें ॥

जुकाम, नजळा, खांसी और दमे तक को गुणकारी है ।  
 बर्फ गावजुवान से एक गोळी देवें, मुरन्त लाभ होगा । जिनको  
 शीत जल में सदा शिश्याय होता रहता है, कुछ दिन इसका  
 भी सेवन करें ॥

### युनानी योग ॥

अतरीकळ कश्नीषी, या जमानी खावें, चाकि शोधन हो  
 आवे । गुळेठी, कीहवाना, अतमी, खवाजी, गावजवान बनरुधा,  
 हर की छाळ प्रत्येक ४ माशा, भिंगो कर शरवट लफा मिळी

कर पितावै, यमीरा पोख सखसास, यमीरा बनकसा, बाया  
से बने बनाए भिड़ते हैं ॥

## निस्वार जो सुवाद को निकाल कर जुकाम को लाभ करती है ॥

पावट अर्क दूध में भिगोवें, योदा २ दूध प्रति दिन हाथ  
दिया करें, २ दिन में जितना खप सके । पुनः बतको छेहर  
महीन पीस कर मुत्ता छें। इसकी निस्वार से सुख छीकें भाषी हैं ॥

नौशादर, कठई पूना, व कपूर भित्ताकर एक योवड में  
रक्ते । भाषयकता अनुधार दिखा कर काक शीछ कर सूँ,  
तो जुकाम को छामकरी है ॥

जुकाम के कारण पट्टों में दर्द हो, तो १ रची अर्चाप,  
डोधान, व कषर खेउ का घूर्ण कोपसा पर हाडकर सुत ३  
नासिका में छपकी भाष दें ॥

पमृशभारा जुकाप व नखला व ताँसी को पत्येक अरारा  
में गुणकारी है । साधारण जुकाम नासिका पर लगाने से ई  
भाषा रहता है ॥

## इनफ्लोएन्जा ॥

एक प्रकार का सप्त जुकाम होण है, जिस में उर भ  
होता है । यह धमार्गिक रोग माना गया है, इसको महत्ती में  
इनफ्लोएन्जा कहते हैं, तपनखली भी इसको कह सकते हैं ॥

प्रथम पश्य से योदा बर होना है । नासिका बरही और  
छीकें भाषी हैं । माथे व नेत्रों में पीड़ा, तथा दुमका, श्वासा

मारी, खासी, श्वास छोटा पाना, कटि आदि में पीड़ा, अजीर्ण व स्वाद के विकार, फर्मी २ छाती की पीड़ा, या जोड़ों का दर्द, रोगी अत्यन्त निर्बल हो जाता है। प्रायः एक सप्ताह पश्चात् अधिक पसीना, मूत्र या दस्त होकर रोग दूर हो जाता है। चिकित्सा लगभग वही है, जो ऊपर वर्णन हुई है ॥

गुळ बनफला, गावजुबान, मुलेठी, शीहदाना, खतमी के बीज, छस्तुखबदूस, मकोय, प्रत्येक ६ मासा, ऊष्ण जल में फाड़ा करके भिमी मिठाकर पिछावें। शरबत जूफा या शरबत एलाय भी गुणकारी है ॥

सपिरिट एमोनिया पेट्रोपैटिक १५ घूद, टिंकचर कैम्फर कम्पौण्ड २० घूद, टिंकचर एपीकाक १० घूद, सीपेरिट टोली १ डराम, पानी १ औन्स, यह एक मात्रा है, दिन में ३ बार दें, निर्बलता की अवस्था में निम्न लिखित योग गुणकारी है:—

एमोनिया कार्ब ५ ग्रेन, टिंकचर लेविण्डर १ डराम, इनच्यूजन सिन्कोना १ औन्स, इसी १ मात्रा को दिन में तीन बार दें, भोजन नरम और शीघ्र पाचन खावें, उदाहरणतः बवागु सागुवाना, पानी में पका घने का पानी, दाल मूग आदि ॥

## खांसी ॥

सुश्क व तर दो प्रकार की मानी गई है। डाक्टर लोग खांसी को कोई रोग नहीं गिनते हैं, बल्कि दूधरे रोगों का चिह्न मानते हैं। सुश्क खांसी प्रायः गरमी, सुश्की और तर कफ से हुना करती है ॥



भूषा, गरदा मुख में जाने न, अधिः दिनस्य बस्तुरे का कर ऊपर अल आदि पीने से मूली पर पानी पीने से, मठ, मूत्र का छींक रोकने से, शीत छगने से और नमी की वायु का स्थान में सोने से प्रायः खांसी हो जाती है ॥

शीत में प्रायः कफज खांसी होती है, और बूदों को प्रायः के समय रात्रि को सोते समय बहुत मताती है । काज रागों के साथ २ पीछे खांसी आश्चर्यक हो जाती है, उदाहरणतः स्रुषरा के साथ २ और आठसक गठिया, कोष्टबद्धता, और मासिक चर्म के बन्द होने के पश्चात् भी प्रायः खांसी हो जाती है ॥

खांसी सुश्रु के वास्ते निम्न लिखित योग हमारा अनुभूत योग है :—

मगज क्यू २ तोळा, मगज पादाम २ तोळा, कवीरा गौर श्वेत २ तोळा, वनफणा २ तोळा, श्वेत मरुग्याश २ तोळा, निम्बार्क ६ मासा, सब को पीस कर रोगन पादाम ३ टाळा में बिछा लें, और बीहदाना या शेषपगोळ का तुलाब गाड़ा २ मिळा कर घटनी की बना लें, और एक दिन में दो तीन बार दैनिक खाटा करें ॥

**खांसी तर के वास्ते निम्न लिखित  
योग हमारा अनुभूत है ॥**

पारा शुद्ध, गन्धक आमलाचार शुद्ध, काटार चाम, कफनाग, बित्रा, पत्रज, स्रुष्याल के बीज, तेशर, माग कतर, दाना पक्यायी, पीरकामूद, मोंठ, काशी यरिण, पीपल, इहं की काष्ठ,

बहेदा की छाक, आंबला, शुद्ध जमाळगोटे के बीज, सब भाग  
 डेवें । प्रथम पारा और गन्धक को दो पहर तक खरछ करें, फिर  
 लौर औषधिया मिळा कर एक दिन खरछ करें, और सब  
 औषधियों से दुगना गुड़ मिळाकर बेर के समान गोठिया बनावें,  
 एक गोठी प्रातः अर्ध गावजुवान से खावें, इस से खांसी के  
 अतिरिक्त कफज दमा, क्षय, गोळा, शूल, वात रोग, अरुधि, गले  
 का रुकना, अशिसार, पाण्डू राग अदि को लाभकारी है, बीहदाना  
 के पानी से खुश्क खांसी के डिये गुणकारी है ॥

## खांसी खुश्क व तर का योग ॥

यह योग दोनों प्रकार की खांसी में गुणकारी है, और मेरा  
 अनुभूष है, बीहदाना, गोंद कवीरा, शहरतेगाळ, मुडेठी का  
 चूर्ण, निशास्ता, अश्यास श्वेत, प्रत्येक १ तोळा, मगज वाशाम  
 २० मग, सब औषधियों को कूठ कर गोठियां जगळी बेर के  
 समान बनावें, और उन में से दो चार बार मुख में रख कर  
 घूबें, प्रथम ही दिन काम प्रवीष होवा है ॥

दूसरा—निम्न लिखित योग भी खांसी खुश्क व तर दोनों  
 को लाभकारी है, परन्तु तर के डिये अत्यन्त गुणकारी है । यह  
 शाल्मलीर का सेतोपलादि चूर्ण है, और मेरा अनुभूष है । मिथी  
 १६ तोळा, बंध छोचन ८ तोळा, पीपळ ४ तोळा, पलायवी  
 छोटी २ तोळा, शारपीनी १ तोळा, सब का चूर्ण करके रखें  
 और मधु में पिळा कर खाटा करें । यदि खुश्क खांसी हो, तो  
 मधु के साथ उब से जामा भाग भी भी मिळा डेवें ॥

## खांसी के लिये टोटका ॥

सत्त मुळेठी १ सोला, गुळेठी पूर्ण २ तोला, चोंठ १ काठा, काठी मारिष १ सोला, पीपळ १ तोला, सब को पीस कर घणु में बेर के समान गोळियां बनावें, सोते समय एक दो गुंथा करें ॥

दयाकृष्ण—दयाकृष्ण बाजारों में बना बनाया बिकता है,

• गळे की सरसराहट और गळे की सरसराह व गुच्छ स्याही का दूर करने के लिये जति जलम ओषधि है । मुळेठी पूर्ण १ तोला, कदावाश श्वेत १ तोला, कूट पीस कर आप घेर पानी में रात्रि को भिगोवें, और प्रातः कबाल कर छान कर आप घेर रात भिजा कर घणु की पायनी बनावें, और निगरज १ तोला, कदीर १ तोला, भिजा कर रखें, दो गोला गुंथा करें ॥

## खांसी के लिये योग ॥

रेवणु चीनी १ तोला, पतूर के बीज ८ माशा, चोंठ ४ माशा, गोंद कीकर २ माशा, पन औषधियों को कूट पीस कर परद के दाने के समान गोळियां बनावें, और प्रातः व सायन जल से एक गोळी देवें । यह गोळियां ककत्र घाठी और रमा को बहुत लाभकारी हैं ॥

हव जद्वार निर्वसीवटी खांसी खुश्क व तर के लिये अत्यन्त गुणकारी है ॥

साक्षम गिरी, सरसाध के बीज, मधुक ५ पाका, जद्वार (निरवधी अण्ड) १ माशा, बीराना, कशमी के बीज, ४२

की गिरी, खीरा की गिरी, प्रत्येक २ माशा, सत्व मुळेठी, निशाशा, कर्वाग, कीकर गोंद शकवेगाल, बनफस गावजुवान, सुलरी सतमी प्रत्येक १ माशा केशर, कश्यपीरी जफीम, प्रत्येक ४ रत्नी, सब औषधियां महीन पीस कर बीहडाना के छुआव से बने समान गोळियां बनावें । एक २ गोठी सायम प्रातः गाव-जुवानाके या ईस्पगोळ के पानी के घाय खावें ॥

## दमा का योग ॥

इसको अङ्गरेजी में एग्जमा कहते हैं, इस में सास बहुत गीस आता है । फेफड़े की बारीक नाडियों में और श्वास लियों में शोथ होकर श्वास की-सगी का कारण होता है, और त श्वास में यह अधिक होता है, और यह रोग कफ की लक्ष्मा में होता है । कफ नाडियों में फस आता है, और जब वह नहीं निकलता है, सैन नहीं आता है, घृद्धों को अधिक ॥ है, और स्त्रियों की अपेक्षा पुरुषों, को अधिक बेध गया है, उ प्रकार खाँसी सुदक से तर होती है, इसी भाँति दमा भी उ सुदक दो प्रकार की होता है, और शीत अतुःस अधिक अ (तर) ही हुआ करता है ॥

सुदक वा गर्मी के दमे के लिये केवल ईस्पगोळ या ईस्पगोळ सत्व मेरा अनुसूत है । ३ माशा प्रति दिन दूध से या गर्भवत मा आदि से देवें, कुछ मासों में सर्वथा आराम हो जाता है । बिफिरसक कफ और पैथिक श्वास में प्रभेद नहीं समझते करते हैं । एक बार जब कि हम यात्रा में थे, हमारे घाय

ही एक बम्बई से आए हुए मनुष्य को दमा हो रहा था, बेचारा  
 बेहाल या शौच ठीक नहीं आ सकता था, क्योंकि श्वास बड़ा  
 हुआ था, डाक्टर से औषधि मांगी, और दो तीन मात्रा खाई,  
 परन्तु दमा अधिक हुआ। उस के मित्र व सम्बन्धी मुझे ले गये,  
 परीक्षा से श्राव हुआ, कि रुद्ध श्वास है और औषधि उस ही  
 जा रही है। मैंने उसको बन्द कर दिया। अमृतधारा की ३  
 घूर घूर में मिलाकर दे दी। एक घण्टे के पश्चात् छात्र गल्लम  
 हुआ, और सारी रात्रि वह सुख में योग्य रहा, एक हा बार  
 और यह घूर में अमृतधारा डलवा कर ले गया, और पूर्णतया  
 आराम आ गया ॥

कफज श्वास प्रायः बुधाप्य ही है और चिर काल तक  
 रहता है, और यदि यह पुराना हो जावे, तो अघोर्य हो जावे  
 है। यहा पूरा २ वर्षन तो हो ही नहीं सकता, केंवल कुछ योग्य  
 दिये जाते हैं -

(१) वेग के समय अरुद्ध के बीच एक दो यादों से मुठेठी  
 चूमे के साथ जल वा मधु के साथ पीस कर। चरा देन सब  
 रुक पाता है ॥

(२) शुद्ध पारा, शुद्ध आमवाहार गन्धक, फील दामर,  
 वरुण नाग, कोर्डी भस्म, घग भस्म, कृष्णाभ्रक भस्म, प्रत्येक  
 १ तोला, त्रिफला, अपत्रज, जागरमोधा, वायविकग, नाग केसर,  
 रेणुका (सम्माद्धाके बीच) कर्माळा, पीपलामूल, प्रत्येक २ तोला,  
 और जल पीपली के रस में या पीपल के काड़े में एक दिव

खरब करके चने के खमान गोछिया बनावे, दमा के अतिरिक्त कृम, बवासीर, भगन्दर आदि को भी कामकारी है ॥

(३) दमा के सिंगरिट भी पिचते हैं। इस में प्रायः चतूरा होता है। चतूरा का धूवा दमा के वास्ते गुणकारी है, और बैखों ने सब से प्रथम मालूम किया था। इस बात को अङ्गरेज भी अपनी पुस्तकों में मानते हैं ॥

(४) खाने का लवण लेकर उसको बर्क दुग्ध में एक दिन खरब करें, फिर आठ के दो तीन पत्तों में छपेट कर और एक मिट्टी के कसोरे में रख कर १५ सेर उपलों की आंच दें, भस्म होगी। मात्रा ३ रत्नी पताशा में या बर्क गाबजुवान के साथ या मनसा में, दमा को अत्यन्त कामकारी है ॥

(५) सुगन्ध दमा में अटरोपियन की खाल में पिचकारी अत्यन्त गुणदायक है। या टिकचर सोबोलियल इथीरियल, टिकचर हायोसायम्स, सिपरिट ईथर कम्पौण्ड सिपरिट छोराफारम प्रत्येक २० ग्राम घोड़ा या कल मिठा कर पिठा दें, और दो २ घन्टे के पश्चात् दो तीन बार पिघावे ॥

उपर दमा के वास्ते १० ग्रेन जिंक सलफास ठण्ड जल में मिठा कर दिन में ३-४ बार पिघाते रहें कि दमन ही आवे ॥

इसके पीछे टिकचर बैछाडोना २ डराम, सिपरिट टोडो २ औन्स, इस में से एक डराम के अनुमान घोड़े से जल में मिठा कर दिन में ३-४ बार पिघाते रहें ॥

# फुफ्फुस, पित्त शोथ, व पार्श्वशूल ॥

(अर्थात् निमोनिया और प्लातुछलम्ब)

शीत आदि के छग जाने से यह पीड़ा होती है, पसली की पीड़ा को पार्श्वशूल कहते हैं, और फुफ्फुस शोथ बहुत हानि कारक है। इसको अंगरेजी में निमोनिया (Pneumonia) कहते हैं और इस से प्रायः मौतें होती रहती हैं। छाहौर के विख्यात डाक्टर रहीम का एक रात्रि को जब कि शीत भाषिक थी, एक साहिब की चिकित्सा के यामे छाहौर से ३ मील की दूरी पर गये। वसकों निमोनिया था, वह रोगी बच गया, परन्तु अने जाने की शीत से स्वयंम डाक्टर साहिब को निमोनिया हा गया, और संप्यु की प्राप्ति हुए। पार्श्वशूल को अङ्गरेजी में प्लुरेसी (Pleuracy) कहते हैं, छाती में प्रायः कुत्ता के नीचे मकड़न व चुमन प्रतीत होती है, क्यों २ पीड़ा बढ़ती है, श्वास श्वस कर आती है, छुष्क खासी थोड़ी होती है, सांभने और हिठने व साथ पीड़ा बढ़ती है, अन्तिम यहां तक पीड़ा बढ़ती है, कि रोगी छाती को हिठा भी नहीं सकता, कन्धा व हंसली की अंक नीर भी टोस पाई जाती है, नाडी उगालेग चलती है, जिहां सर्व्व आरीदार, मैली, मूत्र रक्तवर्ण, कभी मोह और शिर की पीड़ भी होती है, यदि ठीक चिकित्सा न हो, तो रुधिर के एकत्र होने से पीप भी बन जाती है, जो कि प्रायः असाध्य पयावित होती है ॥

कभी २ छाती के मांस में भी ऊपर की ओर पीड़ा होती

है, वह क्षीन लगने से या कठिल वस्त्र बांधने, या गीली भूमी पर खान करने से होजाती है इस पर कोई ऊष्ण पैल मर्दन करना पर्याप्त है, अमृतघारा के मलने से तुरन्त पीड़ा दूर हो जाती है, इस में स्वर नहीं होता है, परन्तु पार्श्वेशूल में होता है, और निमोनिया में तो वीक्षण प्रबल बढर होता है, परन्तु पीड़ा पार्श्वेशूल से थोड़ी होती है ॥

निमोनिया में प्रथम कम्पन्वर पढ़ता है, श्वास बेगवान, प्रति मिन्ट ३०-४० धरन कमी २ साठ बार, ताप १००-१२० और कमी २ २४० बार। ऊष्मा १०४ या १०५। श्वास कठिनता से जाता है, थोड़ी शुष्क खापी, थोड़ा कफ भी निकलता है, जिस आर के फेफड़े में सूजन हो, उस ओर का बहरा रक्त वर्ष हो जाता है, एक दो दिन के पश्चात् कफ छेक बार छाकी लिये भूरे रंग का, या हलका जगारी वर्ष का निकलने लगता है, स्वर की अधिकता से मोह रहता है शिर की पीड़ा व घटकन, छाती में पीड़ा व अलन, व ऊर्णता, कमी सरसाम (सन्निपात) के लक्षण व अपेक्षता होती है, निगलने में कठिनता अधिक वमन, यकृत शोथ, कामला, अविहार, अस्यन्त निर्वेष्टता, पित्त भ्रम, मडकन का होना धुरे लक्षण है साधारणतया तीसरे चौथे दिन रोग में कमी हो जाती है ॥

## पार्श्वेशूल की डाक्टरि चिकित्सा ॥

रोगी को आराम से बिस्तर पर डिवावें, पीड़ा के स्थान पर राई लगावें, वा अलसी की पुलाटिस बांधें, वा तारपीन के पैल



की मासिक करें, या तिनमैट तारपीन लगावे, या ग्लाम रगा करे २ छटाक ठक रुधिर निकालें, या जोके छगवाएँ और एक फ्लालेन की पट्टी छाती के चारों ओर मझी भागि डपेट दें, ओर यह योग पिछावे ॥

ब्लाइफर एमोनिया पसीटास १ डराम सिप्रिट इंधर नाईटर २० ग्रुद, वाइनम पपीकाफ १५ ग्रुद, टिकचर ओपियम १० ग्रुद एम्बा फ्रेम्फोर १ औन्स । यह एक मात्रा है, प्रति चौथे घट द ॥

## निमोनिया का डाक्टरी इलाज ॥

रोगी को मुख्य एक ऊष्ण वस्त्र में शीत से सुरक्षित बिस्तरे पर छिटोपे परन्तु कमरे के द्वारों को बन्द करके ताजा वायु का गमनागमन बन्द न करे, केवल इतना सावधाना रखो कि वायु के झोंके न लगें, कमरे में अग्नि रखें पीड़ा स्थान पर रोई लगावे या अलसी या राई की पुछटिस बाँपे, या चूक दें, या टिकचर आयोडिन लगावे, या जाके छगवाएँ, या गिडास छगवाएँ, और आरम्भ में वही योग देवे, जो पाइवेंसुल के छिप ऊपर छिन्ना गया है, फिर दो तीन बार यह योग देवे ॥

एमोनिया फार्क ३० ग्रेन, टिकचरसिन्ना १ डराम, सिप्रिट इंधर नाईटर १ डराम, सिप्रिट ऐमोनिया ऐरापिटक १३ डराम, टिकचर सिम्कोना कर्पोड २ डराम, टिकचर डेनिगा १ डराम, एका (छुद लछ) ६ औन्स, इस में से १ औन्स प्रति चौपे या छटे घन्टे देवे ॥

सब स्वर धरवा है, तो शरीर की ऊष्मा कम होती है

इस समय उत्तेजक वस्तुओं का प्रयोग करें, अन्यथा अधिक निर्बलता हो कर रोगी की मृत्यु का भय है, स्वर्ण भस्म हो तो उत्तम है ॥

## योग जो छाती की पीड़ा, पार्श्वेशूल, निमोनिया को गुणकारी है ॥

बाहसिंघा लेकर टुकड़े २ कर लें, जितना वह है, उस में उतनी ही अजवायन और शोरा कलमी लेकर जल के साथ पीस कर बह टुकड़े उस के भीतर देकर फोयलों की अग्नि में रखें, जब जल कर भस्म होजावे, निकाल कर पीस लें, और आक के दूध में आधा दिन खरल करके टिकिया बनाकर १० सेर ऊपलों की अग्नि में, श्वेत भस्म होगा मात्रा १ रत्ती, अजवायन व खौफ या इनके अर्क के साथ दो तीन बार दिन में दें, अनुभूत है, यदि रोगी पित्त प्रकृति का हो, तो उस में १ रत्ती मूगा भस्म भी मिला लेना चाहिये ॥

पार्श्वेशूल का युनानी योग—यनफशा, गावजुवान हसराज, मकोय, सतमी, खवाजी, पत्येक ४ भाशा, सबको उबाल कर शर्बत पकाये या मिश्री में मिलाकर पिलावें, यदि कोष्ठवद्धता हो तो अमलमाख का गूरा तुरजपीन और बादाम रोगन, एक २, तोछा और उस में मिलावें ॥

नमूनिया वा रिया का युनानी योग—अमलताम का जुलाब कोष्ठवद्धता के दूर करने के लिये दें, या—वस्ती वर्म

करें, सजाव लहसूंदियों, नीलोफर, गावजुवान, सुलेटी, चरमा, खबाजी प्रत्येक ६ माशा स्याल के शर्वत जूफा या बनफसा मिलाकर हवें, या इन्हीं वस्तुओं का शर्वत तैय्यार करें और ३-३ तोला शर्वत दिन में २ बार पिछावें ॥

फषद (रक्तस्राव) पार्श्व शूल में गुणकारी है, परन्तु निमोनिया में प्रायः हानि कारक होता है ॥

## विपादिका रोग ॥

शीत ऋतु में बहुधा मनुष्यों के पग या हाथ पग दोनों फट जाते हैं और कभी २ बहुत पीदा होता है और पाओं के हाथ ही फट जाते हैं। यदि प्रति दिन स्नान समय झाबे से पग धाय जायें तो पाओं उरुम रहते हैं। पाओं घान के पश्चात् सूखा छत्रण छलुवामें मछ छे, और फिर ठाँडिये से पोंछ कर मौस्य पहिन वें तो और भी लाभदायक है। हाथ पाओं प्रायः उनके फटते हैं, जो कि जब पानी लगे उसको तभी समय नहीं पोंछते या आंगि के सम्मुख बैठ कर सुलाते हैं, और इन्हीं वास्ते सरादियों में अशिक फटते हैं पाओं की सँकना नेत्रों के छिये हानिकारक है। रात्रि के समय गेहूँ का आटा भजी माधि बबटन की माति मछ कर और पाओं धो कर जुराबे पहिन कर पो रहो, हाथ पाओं कोमठ हो जाते हैं। हाथ पाओं उत्तम सायुन से धोकर ग्लीसिरीन मछना भी लाभदायक है। ऊप्य जल में छत्रण बाळ कर पाओं धोने से सुरक्षित रहते हैं। यह बहुत उत्तम विधि है। मछाई एक अद्भुत वस्तु है, जो सुगमता से मिलती और मछने से

कोमलता और सुन्दरता लाती है। वैज्ञानिक Vaseline उत्तम अमेजी औषधि है, हाथ पाओं फटने से अभिषाय तो केवल सुन्दरा पत्र ही है। परन्तु इस से अधिक विवाई फटना जुरा है, पाओं की स्वाल खण्ड २ होजाती है, और कभी २ तो बस में एक सगळी तक चली जाती है। व्यायाम का ध्यान रखो तापे रक्त भ्रमण होता रहे, और हाथ पाओं को शांत न लगान दिया जावे। कोष्ठवद्धता न होने दें। तग वस्त्र या भूषण वहीं पहिनने चाहिये, यदि छीमू का रस हाथ पाओं घाने के पीछे लगाया जाव तो शर्मा विवाई नहीं होती ॥

(१) मोम १० तोळा सिल का तैल या जैतून का तैल ५ तोळा, तैल को ऊष्ण करके मोप डाळ कर रख दो, जब भावश्यकता हो ऊष्ण करके विवाईयों पे भीतर भर दो। थोड़े दिनों में आराम हो जाता है, हमारा अनुभूत है ॥

(२) बहुत सी अङ्गरेजी औषधियां जो इस काम के लिये विकती है, उन में मोम व यूकालिप्टस आयल (Eucalyptis Oil) आता है। सप भाग विघटा कर बंधियों में भर जो और उसे उताया करो, सुन्दरापन और विवाईय दूर हो कर आराम आ जाता है ॥

(३) अमृतघारा सोप दो टिकिया लेकर उसको छोटा २ कर कर एक छटांक छीमू का सत और बतना ही यूडीकोन (Eudecolon) मिला कर ऊष्ण करके शीशी में रखो, इस घावुन के मडने से बहुत कोपलता लाती है ॥

( ४ ) ग्नीसिरीन और गुलाबार्के मम भाग मिलाकर रखो, और माच्छि किरा करे । अग बहुत मुलायम होते हैं ॥

( ५ ) यव को मिगो कर कूट कर छिड़का दूर करो, इसको कूटा कहते हैं, इसको मोटा २ पर्सिंओ, बाघे पाव कूटा पाने में ढाळ कर ऊष्ण करें । एक पहरे हाथ या पांनों उस में मिकवे रहें, फिर निकाल कर तैल या घी से माच्छि करके गरम मौखे पहिन कर सो रहें । दो चार दिन में सब व्याधिया दूर हो जावेंगी ॥

( ६ ) नरगस की लड़ की बसरोट के तैल में भिस कर उगाना चाहिये ॥

( ७ ) पांनों की बिबाई फटन से पहिले अछन होती है, सखी समय भीपची ली, जावे वा उचम है । इस क बास्त्रे निम्न छिधिन योग गुणकारी है :—

( क ) सेष्ठाव गन्धक एक भाग, ग्नीसरीन १ भाग, पानी ३ भाग मिला कर उगाया करे ॥

( ख ) ग्नीसिरीन गुलाबार्के मिला कर सूख, घोषो या धारपीन ३ मेन, वा धारपीन व कैतून का तैल परा सा मिलाकर उगाओ । उष्ण और पानी भी काम दाण्ड है ॥

( ग ) दो स्पजों के छोटे २ टुकड़े कर लो, और एक डटांक स्याळस चरबी के धाय पारीक ठठनों में से बिकाओ, और राठ को बांध कर सो रहे ॥

( ८ ) बिबाई के दूर करने वाली युनानी कैरुवी-खीय, जूषा, प्रत्येक ३ माघा, बहिदाना का लुमाई, निहारवा, प्रत्येक

६ पाशा, मोम श्वेत १ तोला, चरबी बकरी १ तोला, बाधाम रोगन ३ बोझा, गगन को गरम करके उस में चरबी व मोम पिघलावें, और शीतल करके बिवाई पर लमाया करें । इस से सुरदरापन दूर हो कर कोमलता बहुत शोघ्न हो जाती है ॥

( ९ ) द्वितीय । गुल्म वनफशा ६ मासा, गुल खतमी, पशुज, कद्, प्रत्येक १ तोला, कद् के बीज १ तोला, मोम श्वेत १ तोला, बकरी के गुरवे की चरबी ४ तोला, चवेली का तैल ४ तोला, पथम दो औपधियां कूट कर जल में भिगो दें और छुआव निकालें, भगवत् कद् व कद् के बीज को पीस कर शीरा निकालें, फिर मोम व चरबी व तैल में पिघलाकर शेष औपधियों में मिलावें और काम में लावें ॥

( १० ) परद्वय—राल व बी प्रत्येक १ तोला, मोम श्वेत ३ मासा, या ऊष्ण करें और मोम को उस में पिघलावें, फिर राल महीन पीस कर उस में मिला कर शीतल करें, बिवाई फटने के छिप अति उत्तम है । गावश्यकता के समय किञ्चित ऊष्ण करके बिवाई में रखें ॥

( ११ ) अमृतपारा मोम में मिला कर लगावा अत्यन्त गुणकारा है ॥

शेखरुलरईस हकीम, बूअलीसीना ने इसके लिए बहुत से योग लिखे हैं, जिन में से दो चार नीचे अङ्कित किये जाते हैं

( १ ) केकड़ा मज्जा हुआ, जैतून के तैल के साथ पीस कर लगाना बहुत लाभदायक है, विशेष कर हाथ के फटने को ॥

( २ ) मुरदासग, मोम, जैतून तैल, मधु, खम माग, तेल और मोम को पिघला कर मधु और मुरदासग भी ( कपड़ों पर करक ) बाँध कर लगाया करे ॥

( ३ ) कठोरा लेकर, महीन पीसें, उस के बड़े भाग विस्फायज ( खकाली ) की जड़, कड़ुवा, और कुन्दर लेकर पीसें और गोंद वतम खम माग कठोरा के लें । सब को परण्ड तैल के साथ मिला कर काम में लावें । शेर साहिब का कथन है, कि यह मेरा अनुभूत है ॥

( ४ ) कानून का अनुवादक लिखा है, कि मेरा अनुभूत है :—

कुठ कड़वा, दरड़ा करके पानी में पकाएँ, जब खूब इसका प्रभाव पानी में आ जावे, तो पत्तार कर कुछ सरद होने पर पाओं को उस में डूबा दें । दो सति दिन में आराम आजाता है ॥

( ५ ) काले तिलों का तैल, गोंद वतम, शिला रस सब का पीस कर लगा दें । अनुभूत औषधि है ॥

( ६ ) विस्फायज ( खकाली ) को सुरमावत पीसकर मज्जा हाथों के फटने के लिए गुणकारी है ॥

( ७ ) आरम्भ में इतना पर्याप्त है, कि पाओं को ठण्ड पानी में रफवें । तैल और बदियों को मलते रहें । विशेष कर परण्ड तैल और मेड़ की चर्बी और बादायम गिरी जिस में शीश

का मोम मिटाया गया हो, कामकारी है। हरमठ का फाड़ा, या क्षीरा अक्षर मिठाकर मेंहरी लगाना भी उत्तम है ॥

नोट- जो अनुष्य रात्रि को सदा पाओं या विशेष कर एही में बैठ मछें उसके पाओं कमी नहीं फटेंगे ॥

हाथ पाओं फटने के लिए यह योग भी लाभदायक है। रोगन बादाम २ छटाक, मछली की चरबी २ छटाक, मकं पन तुलसी ८ माशा, मोम श्रेष्ठ शुद्ध ३ छटाक, सप को सम भाग मिठा कर अग्नि द्वारा पिघलाकर चीनी के स्वच्छ पात्र में जमा में, और ऊष्ण पानी से धोने के पश्चात् लगाया करें ॥

जाड़ा मारना-इस को अङ्गरेष्ठी में ('Chillblain') कहते हैं। शीत से छाँड़ी और थोड़ी धी जलन होती है, और कमी छाले भी हो जाते हैं, और इस से भी बढ़ जावे, तो छाँड़े फूटने के पश्चात् गहरे घाव हो जाते हैं ॥

प्रथम अवस्था में ही, यदि अमृतभारा मल धी जावे, तो रुधिर का दौरा साफ हो कर रोग जाता रहता है ॥

या डिनिमैन्ट बेन्फर, या डिनिमैन्ट बैसाहोना, या डिनिमैन्ट भाषोडीन गुणकारी हैं ॥

पोदीना, डौंग, पानी में पीस कर लगा देना भी कामकारी है ॥

तारपीन का बैठ ४ माशा, रोगन बैसून ४ माशा, मसाला कर लगाया कामकारी है, छोराफार्म अङ्गरेष्ठी बुकानों से छहर मल दिया जावे, तो यह भी गुणकारी है ॥



वधि दूसरे दरजे तक रोग पहुँच जाय और ठाढ़े हो जा-  
 तो सनफो काट कर चन्दा का श्वेत मरहम लगावें । छत्रही ।  
 सुहागा, या अमृतधारा भी गुणकारी है । यदि ठाढ़े पट  
 गहरे घाव हों जावें, तो और घावों की न्याईं विधिस्तो करें ।

## वर्षा ऋतु ॥

सर्ग ऋतु का वर्णन अमास हो चुका, अब वर्षा ऋतु का  
 वर्णन आरम्भ किया जाता है । हमने अपनी व्याख्या में भारत  
 और भारतों को वर्षा ऋतु समझ कर यह लिख दिया है, कि यी  
 किसी स्थान पर इन मासों में वर्षा ऋतु न हो तो वह सब के  
 अनुसार समझ लें । हमारे यहां लगभग १९ जुलाई से १९  
 सितम्बर तक वर्षा ऋतु है । जिसके हा प्रथम आरम्भ हो जाय,  
 या बिरहाळ तक रहे, वह उन दिनों में इस के अनुसार बर्ता  
 करें । और वर्षा ऋतु की प्रवृत्ति शास्त्रों में इस प्रकार  
 लिखी है :—

“वर्षा ऋतु में नदियां बड़े वेग से और बढ़ाव से बहती हैं,  
 बीर तीर के रुधों आदि को बछाड़ ले जाती हैं, बाबडी, ताड़,  
 छप्पर आदि में कमोदिनी और कमल के पुष्प होते हैं ॥

गदें, कुपें, और सब स्थानों की ऊंची नीची भूमि सब से  
 भरी होती है, और प्रतीत नहीं होना कि यहां गढ़ा है वा नहीं ।  
 हरी २ पास प्रत्येक स्थान पर दिखाई देती है । सूर्य, पन,  
 और ताप बहुत से गरजने वाले ही नहीं परन्तु बरसने वाले मनों

भाष्टिभ रहते हैं, अथवा दिन व रात्रि को भी बर्षा कमान  
भी तरसती रहती है, और भूमि में पायः कीड़े मकौड़े अधिक  
जाते हैं। वीरवहोदियां रक्त वस्त्र धारण किए टहलती रहती  
। मूनाग अर्थात् केचुबे भी निकलसे हैं। हिरन मोर, मेंढक,  
पैयों की गरज सुन कर आनन्द से बोलते हैं। पहाड़ों पर अखड़ी  
सुन्दरता आती है। मांति २ की घुटियां सगी हैं। जगल में  
सीठे शब्द से मोर बोल रहे हैं। गाल किञ्चित् नीच वर्ष के जल  
से भर जाते हैं। इस मानसरोवर की ओर जाते हैं, कमल  
प्रफुल्लित हो जाते हैं। बावल के गरजने से पर्वतों की कन्दराओं  
मौर गुफाओं में गुम्बद का सा शब्द आता है। कदम्ब, कपनाड,  
मौर केवकी के फूलों से बारा शम्भा पात हैं। इस ऋतु में वायु  
प्रबल होता है। यह वर्षा ऋतु तो बहुत मे काव्यों को रोक  
देती है ॥

## भोजन वर्णन ॥

वर्षा अन्तर्दय में निम्न लिखित वस्तुएँ इस ऋतु में खेवन  
करने योग्य लिखी हैं :—

गेहूँ, चाही के चावल, कुड़ियाँ, रक्त चावल राई व अलसी,  
सरसों पत्ता पेठा, सीरा, तोरई, वेंगन, वास्तुक, मरसा शाक,  
पूका बहचन प्याज, सेंधा बवण, मिश्रित छाछ, पोई का शाक,  
चीनी, बहजमा, सिधरत (योग दिया जा चुका है) गुड़ मिठा  
कर, बही, गन्ना, सिधड़ी घी मिठा कर, दूध की खिर, फेनी,  
पाक पूका, बहद उवाठा हुआ, दूध, सनूर, मिर्जारा, कमल गटा,

बधुबे का शाक, पुष्पा करोंदा, छाहतूत, भक्षीर, पके बेर, धाम, नारियल, गाय का दूध, बकरी का दूध, वर्षा का ताजा सब, पनच, घी, खांठ, मूग, जलेबी, पूरी, आदि खानी चाहिये ॥

और जो मांस मक्षी हैं, उनके वास्ते मूग बकग, कबूतर, शशा, सीतर, बटेर, कुक्कुट, कछुवा, और छोटी मछली छिन्ना है ॥

## वर्षा ऋतु में वर्जित पदार्थ ॥

कषी ककड़ी ( तर ), कषा खीरा, लौ, पिया, ठोरी, नाडी, शाक, करेला, ककौड़ा, पाळक का शाक, सिंघाबे, कसेरु, आलू, मस का दूध, कगनी, मोठ, मटर, चना, मसूर, भरहर की दांच, कोदों, जुवार, अघपके औ, कसे कैले, चरपरे ककबे, हलके डध और सूखे-हुये शाक, गोमी, टीबे, चिड़वा, फूड ( कुड ) ठांगन नदी का जल, तरयुज, भाग, मोर का मांस, सूखा मांस यह नहीं खाने चाहिये ॥

स्मरण रहे कि इन का अभिप्राय यह होता है, कि-रोगी तो कदापि इन वस्तुओं को न खावें, और आरोग्य बहुत मोक्षी यदि आवश्यकता पड़े तो खावें ॥

वैद्यक में छिन्ना है, कि गरमी की ऋतु में कदापि गरपी आधिक पड़ती है, परन्तु अन्न जल की सुइकी के कारण वायु उत्पन्न होता रहता है, और वह वायु वर्षा ऋतु में विकार उत्पन्न करता है । और वर्षा ऋतु में पाचन शक्ति निर्बल होने से जो खात है, वह मछी भांति पचता नहीं है । इसका पाक अन्न

रहता है, और इसी लिए गरमी भी एकत्र होती रहती है, जो गरमी अगली ऋतु में जाकर विकार करती है। जैसा कि लिखा है :—

वर्षा में अन्न, औषधियां नई और निर्बल होती हैं, (नई इसलिये कि जल भी नया होता है, शाक तरकारियां आदि नई होती हैं, और अने गेहू आदि में भी सूक्ष्म परमाणु प्रविष्ट होते हैं, जल गदला और विकार उत्पन्न करने वाला होता है। भूमि पर मिनका कीचड़ आदि होने से भूमि आर्द्र होती है। ऐसे घुसे अन्न मल के सेवन से और घुरी भूमि पर और वायुओं से ढके हुए आकाश के नीचे रहने से, या गीली भूमि में गीले शरीर वाले पशुओं को दुर्गन्ध के कारण बात उभरती है, जो कि गरमी की ऋतु में एकत्र हुई थी, इस से पाचन शक्ति निर्बल हो जाती है, जिस से स्त्राप हुए अन्न आदि ठीक नहीं पचते, वरन् उन को अम्ल पाक (पकते समय खट्टा होता) होता है, यह खटाई गरमी को उत्पन्न करती है, और गरमी धीरे २ एकत्र होती रहती है, परन्तु यह पित्त वर्षा ऋतु में ही विकार उत्पन्न नहीं करता क्योंकि शीतलता रहती है, आगे शरद ऋतु में जब कि सूर्य कीचड़ को सुखाता है, वायु में खुदशी जाती है, शीतलता बढ़ती है, अब गरमी के रोगों को उत्पन्न करता है। इसी वास्ते गरमी का मीसमी धर आसोज, कार्तिक आदि में होता है" ॥

ऊपर लिखित लेख से भली भांति ज्ञात होता है, कि वर्षा ऋतु में वायुज वस्तुओं का सेवन सर्वथा न करना चाहिये, सुदृक

वस्तुएँ नाशम होती हैं, अतः इनका सेवन सर्वदा अयोग्य । परन्तु यूनानी लिखते हैं, कि वर्षा ऋतु में नमी की कमी होती है इसलिए सूदक वस्तुओं का सेवन करना चाहिये, वे में श्री वस्तुएँ पथ्यापथ्य वर्णन की गई हैं, उन में इस बात पूरा ध्यान रक्खा गया है । छाछ बाकी करती है, जो उस सेवन में लक्षण टालने की आशा है । करेला बाकी करता है । लिए इसको बाजित कर दिया है । परन्तु यूनानियों ने जाड़ा दो है ॥

मीठा, सूदक, नमकीन, यह चीनों वास को दूर करने बाध और ऐसी ही वस्तुओं का सेवन शुणकारी है, तथा मधु, शर्करा, सेंधा लडण्ड इत्यादि । इस ऋतु में पाचन शक्ति निर्बल ही जा है, इस वास्ते पाचन शक्ति को बल देने वाले और हलके मात्र हितकर वस्तुएँ हैं । पानी दूषित हुआ होता है, अतः अँटा हुआ पानी पीना प्रायः लिखा है ॥

ऊष्ण स्निग्ध वस्तुओं की गरमी रक्त की अधिकता को कम करती है, और स्निग्धता वात को दूर करती है अतः पूरक द्रव्य की आशा है । ऊष्ण रुक्ष पदार्थों की रुक्षता वात को बढ़ाती है, अतः वह उत्तम नहीं है । वासी अन्न भी वात को बढ़ाते हैं । इसलिए वायक तरलता तो निःसन्देह इस ऋतु में अधिक होती है, किन्तु स्निग्धता वात को कम कर देती है, अतः उसकी आवश्यकता है ॥

वर्षा ऋतु में कीड़े मकौड़े, तथा छोटे २ जन्तु और बढ़ने

वाले बहुत उत्पन्न हो जाते हैं, जो कि सायम् के समय प्राय निकलते हैं, अतः सायमकाल को भोजन भी बिन रहते ही खा लेना उत्तम है, और भोजन बनाते समय भी अधिक सावधानी रखनी चाहिये। रात्रि को यदि भोजन खाने का अभ्यास हो तो दीपक के पास न खावें, क्योंकि पतंगादि बहुत एकत्र हो जाते हैं ॥

## पीने के लिए ॥

पर्वों का शुद्ध जल बहुत उत्तम है। परन्तु नदियों के जल की आज्ञा नहीं दी है। क्योंकि वह गवले होते हैं, और वातज होते हैं। वायु आर्द्रता के कारण तृपा अधिक लगती है और अधिक सबल वस्तुओं के खेवन से पाचन शक्ति और भी निर्बल हो जाती है, अतः इस काम में सावधानता रखनी चाहिये। महा केवल नदी नालों का जल मिल सकता है, बहा उनके समीप एक गढ़ा खुदवा लें, और जल उस में जाने दें, जब उसके भीतर सब गरद मिट्टी आदि नीचे बैठ जावे, तब पानी काम में लावें, वा पर्वों में ढाल कर थोड़े से निर्मैली। पीज, या फिटफड़ी फूट कर ढाल दें, गरद मिट्टी नीचे बैठ जाने पर वह जल ऊपर से लेकर दूसरे बर्तों में रख दें। कहते हैं, कि एक गिरी बादाम की पानी के साथ घोट कर घड़े में मिला देने से सब गरद नीचे बैठ जाती है। जो पनी है वह अर्क सिचयाने का प्रबन्ध कर सकते हैं। एक दिन पानी देग में ढाल दें और अर्क खेंच लें। जब विकार नष्ट हो जावे हैं। इस अर्क बर्तानु Distilled water को मटकों में छितल स्थान में रख दें। एक दिन का निर्वाहा

हुआ तो चार दिन बरपने में कोई हानि नहीं है । किसी रस्ता पर गढ़ा में एकत्र हुआ २ वर्षों का जल केबल पीने को मिठा है वह इस ऋतु में अधिक सुरा होता है । उसको भी छुड़ कर या कम से कम चबाळ कर और शिथिल करके पीना चाहिये ॥

फूप जो थोड़े ऊंचे हों, और पन में भी गर्दे मिठ्ठी भारी और वर्षों का जल चखा जाता हो तो बड़ जल भी पीने के योग नहीं रहता है । यही अवस्था बालासों की है । हां, ऊंचे बपुठर वाले फूप उत्तम रहते हैं । फिर भी यदि जल-उप्यास कर पिया जावे तो फलम है, क्योंकि विविध प्रकार के न दिखाने देने वाले कीटाणु इन दिनों में सरभ हो जाते हैं । गदळा जल पीने से रस वेचिशा, जुकाम, गिह्री, आदि रोग हो जाते हैं ॥

गङ्गा जैसी जगह विख्यात नदी का जल भी वर्षों पतन कुछ न कुछ गदळा हो जाता है, और नियार कर ही पीने चाहिये । सुले-हुए शुद्ध बरतनों में जल ठाठ कर पीने, और और सदैव देख कर पिया और खार्या करें, क्योंकि उन में भी कीटाणु न हों । जल रखने वाले बर्तनों को दो बार सखी भांति धोना चाहिये, अन्यथा काई जम जावेगी, और सैल बन के रूप को घृणित कर देगा । पीसल भादि के पात्र भी सखी भांति छुड़ करने चाहिये । यह भी वर्षों ऋतु में सरभ हो जाते हैं ॥

अब जब कि नियम पचा दिया गया है, तो प्रत्येक मनुष्य जान सकता है, कि अमुक वस्तु उसे थोड़ी खानी चाहिये या सर्वथा न खानी चाहिये ? इस लिये,

वर्षा ऋतु में होने वाली कुछ तर-  
कारियों और भेवों के गुण लिखे  
जाते हैं:—

अगरुद-शीतल स्निग्ध, किञ्चित् कृष्ण, आमाशय व हृदय  
को बल देता है। भोजन के पीछे खाना हानिकारक है, भोजन को  
बेर में पचने देता है, प्राण है, छींक और मूत्राशय की जलन के  
छिये गुणकारी है। भूक बढ़ाता और मस्तिष्क को तर करता है।  
सदा अमरुद प्र ही यकृत को बल देने वाला है। आमाशय के छिये  
हानिकारक है। इसके पत्ते दस्तों व भावों के छिये गुणकारी हैं ॥

मिष्ट अमर शीत रुक्ष कोई मात बिल भी कहते हैं, आहार  
सम्बन्ध कम होता है, रुधिर उत्पन्न करता है, और वातकारी है।  
पेट को कोमल करना है, तृषा को शान्ति देता है। यष्ट को  
बल देने वाला है, मूत्र प्रवाहित करता है, वीर्य्य पौष्टिक है,  
प्रधान अयुषों को शक्ति देता है, प्रीह व कामला को भी गुणकारी  
है। हृदय की घटकन के छिये गुणकारी है। कपोलों की रगत  
को उत्तम करती है। इसकी छाछ मली हुई छापी में लाभ करती  
है। इसका छिडका, सदित स्वरस निकाला, हुआ दस्तों को बन्द  
करता है ॥

अम्ल अनार-शीत रुक्ष और प्राण है। आमाशय व कृत्त  
की, कृष्ण व छापी की, जलन को शान्ति देता है। मूत्र व बमन  
को दूर करता है। रुधिर के जोश को दूर करता है। कामला व



शुष्क सुजली के छिप गुणकारी है। खांसी और पुसरन की शक्ति के लिये हानिकारक है ॥

असुर—ऊष्ण स्निग्ध है, आहार सत्व अधिक होने के कारण सब फलों से उत्तम है, पित्त प्रसन्न करने वाला, व शीत पचन वाला है। शुद्ध रक्त उत्पन्न करता है, रक्त शोषक व रक्तोत्पादक है। शरीर को मोटा करता है। वातन सुवाद दूर करता है, शुक्रदण्ड की शक्ति देता है, और छाती के रोगों को गुणकारी है ॥

यदि सखी के साथ पका कर शोष पर, छाया में, तो छीन को दूर करता है, और रोग कोषों को खोलता है ॥

घोरी—३ प्रकार की होता है, पिया घोरी, भिंडी घोरी, काछी घोरी। यह शीतल स्निग्ध है, ज्वर पित्त को दूर करने वाली है। पित्त रोगों में गुणकारी है। श्वरो में दी जाती है। यवाघोर को गुणकारी है। किसी २ ने तो इसको कर से मी पचन आहार रोगों के लिये लिखा है। बछोर, चामड़ा, डीहा को भी गुणकारी है। कफ बढ़क नहीं है। हाँ, भिंडी घोरी कफ को परपन्न करती है, और माही भी है, सय से ज्ञाय बिया घोरी है जो कोमल २ तापी तोड़ी गई हो ॥

विर्षादा—ऊष्ण स्निग्ध है, शरीर की दृढ़ता व दृढता को दूर करने वाला है। वात रोगों में यह रोगियों को दिया जाता है, क्योंकि पाचक व ऊष्ण है। पित्त रोगों में मी तर होने के कारण हानिकारक नहीं है, शूल कटाता है, यह दो प्रकार का होता है, सन्धा और गोल कदवां होता है, परन्तु ऊष्ण व दधिक व विकार को विशेष कर दूर करता है ॥

चुकन्दर—पानी इसका ऊष्ण स्निग्ध है, और इस प्रकार सब आहारों से मोचविद्ध है। विस्कार उत्पन्न करने वाले सुबाद को दूर करता है, सारक है और कफ को दूर करता है, वीर्य्य शैथिल्य है। चुकन्दर को खटाई मिठाकर पकाते हैं, सिरका मिठाया चावे तो इसके प्रभाव को ठीक करता है, मीठा होता है, और बहुधा देशों में इस से खांड भी बनाते हैं। अनेक स्थानों से पेचिस उत्पन्न करता है ॥

टीन्डे—शीतल है, पित्त को दूर करने वाला, कफ को उत्पन्न करने वाला, देर में पचने वाला है, पातल है। अकेला या किसी दूसरी वस्तु में मिठा कर पकाते हैं, और इस तरहकारी को कदु स उत्तम जानते हैं। पित्त प्रकृति वाले रोगियों का कोमल आहार है ॥

कहू—शीतल स्निग्ध है, परम्यु आहार सत्व कम है, मूत्रक है, पेट को कोमल करता है, शुद्ध दोषोत्पादक है। विवन्ध नाशक है, खरद प्रकृति वालों को हानि कारक, और पित्तज, व रुग्ण प्रकृति वालों के लिये हितकारी है, विशेष कर कई प्रसवों के लिये उत्तम आहार है। सांघी के लिये लाभकारी और शरीर व मस्तिष्क के लिये गुणकारी है। अमाशय की गरमी और खर, को शाम्बि देता है, और कोमलकारी है ॥

करेळा—विरुपाय भासी है। शीतल द्रव्य है, कोई इसे रुग्ण और कोई इसे मास दिक्क कहते हैं। सारक है, पाणी को दूर करता है, वीर्य्य को सुष्ट करता है, अमाशय को बल देता है

उदरकामि नाशक है, यथासीर, कामला के लिये-गुणकारी है।  
 पिच व रुधिर के बिकार को दूर करता है। कोढ़, कृष्ण व  
 गठिया के लिये कामदायक है, पिच व कफ को निकालता है,  
 पथरी को तोड़ता है, मूत्र प्रवाहित करता है। पठों को बल देता  
 है, धातु पवन व प्रमेह को गुणकारी है। प्याज तेल और शंखी  
 इसके प्रभाव को ठीक करने वाले हैं। इसको प्रथम छीब कर  
 लक्षण लगा कर रख छोड़ते हैं, ताकि कड़वाहट जाती रहे, फिर  
 इस में छनण, मिरच, वामसालह भर कर तैल में तप्त लेते हैं।  
 बहुत स्वाद युक्त बनता है। क्षीय पचने वाला है। प्याज के साथ  
 भी पकाते हैं। प्याज के साथ बना हुआ उच्चम और वीर्य्य पौष्टिक  
 होता है ॥

बिही-मीठी, मोतादिष्ठ, सरद है। मस्तिष्क व आमाशय का  
 यक देती है, मूत्र व दूध जारी करती है। जीवात्मा व मन को  
 प्रसन्नता व यक देती है। सुष्क स्वांसी को लाभकारी है। पागलान  
 को दूर करती है ॥

खट्टी बिही-सरद शुष्क, आमाशय को यक देती है। गर्भ  
 पाव नहीं होने देती, त्रिगर की निर्बलता को लाभकारी है। शय  
 शय के प्रभाव को ठीक करता है ॥

पाकफ का शार्क-शीवळ स्निग्ध है सरद प्रकृति पाकों व  
 शानि कारक है। ऊष्ण प्रकृति वाले इसका सेवन कर सकते हैं  
 कोमलकारी व मूत्र जाने वाला है। यदि इसके खाने से दानि हो  
 तो गाय का घी बादाम योगन उसका ठीक कर सकता है ॥

चौलाई का झाक-शीतल स्निग्ध है और आहार इस में कम है। मूत्र छानने व छाँव खासी के लिये गुणकारी है। ऊष्ण प्रकृति वालों के लिये कोमलकारी है ॥

सेम-शीघ्र रुक्ष है, इस वास्ते इस ऋतु में अच्छी नहीं है। भक्षार करती है, और देर में पचने वाली है। गरम मसाला व जी के बिना कदापि न खानी चाहिये। कफ व पित्त को शान्ति दती है ॥

आम-ईश्वर सब को देवे। पौष्टिक, शक्ति बढ़क वाली कारण है। वृकद्वय, मूत्राशय, आमाशय दान्तों को लाभकारी है। यह सब प्रशंसा इन शब्दों में आ गई प्रभाव ऊष्ण रुक्ष है, इस वास्ते अधिक खाने क पश्चाम् दूध में थोड़ा सा पानी मिला कर पी लेंगे ॥

नास्पाती-शीत, रुक्ष पित्त प्रसन्न कारक आमाशय व पाचन शक्ति को बल देने वाली, और हृष्य घटकन व सुषो को बुर करने वाली है। परन्तु माही है, बहुत थोड़ी सी खा लेंगे ॥

मादिरा-कामी मनुष्यों का मूर्ख यह कहता है, कि मरिचा का आनन्द ही वर्षा ऋतु में है। वर्षा हो रही हो, धूँद पड़ रही हों, पटा छाई हुई हो, उस समय क्वारे के समीप या नदी के तीर बारहदरी, महल, या अटारी में बैठ कर अपनी प्रिया के साथ शरभ पीने का जो आनन्द है, उसको कवियों की छेखनी पूर्ण रूप से वर्णन नहीं कर सकती। सत्य यू है, कि वर्षा में जब कि पटा छाई हो, और गरमी के स्थान में शीतलता हो

गई हो कुछ २ घूँ भी पढ़ रही हों, उस समय प्रत्येक कार्य में चित्त खूब लगता है। जिन लोगों का लेख लिखने की बात मन हो, उन का मन इसी कार्य में लगता है। मुझे अपने सम्बन्ध में स्मरण है कि ऐसी अवस्था में मन यही चाहता है कि कोई पुस्तक बँठ कर समाप्त कर दूँ। कई इस समय कवितार्थ पढ़ते हैं, और कई इस समय राजा बजाते हैं। किसी को कोई खास पदार्थ घया पूरे, बने, रयौदियाँ आदि जो अच्छी खासी हैं, मगवाते हैं। कामी पुरुष स्त्रियों के साथ यैधुन पसंद करते हैं। मद्यपी मद्यिरा की बातें चाहते हैं, घरसी घरस का रस लगते हैं। चाह क्या सुहावना समय है। अब कि उत्तम से उत्तम कार्य हो सकता है, परन्तु शोक कि दुष्ट मनुष्य वस्तु दुष्टता में उलटी करते हैं, और फिर कहते हैं कि शराब का आनन्द ही वर्षा ऋतु में आता है। शराब प्रत्येक अवस्था में दूषित है, सब नशों में अपावित्र है, शराबी आज नहीं तो कल अवश्य ही रोगी होगा। शराब मांस की और पुनः स्त्री का मांस चाहने वाली होती है, और इस वास्ते शराबी मर्दाना नीच होता है। इसके पूरे अवगुण जानने के वास्ते हमारा पदुँ गिआम "जहरों का इलाज" न० २ देखो। मूल्य १) है ॥

लस्ती-लस्ती अर्थात् छाछ जो दही से बनती है, वह प्रायः वातकारी है, और इस ऋतु में प्रधान होती है। इस वास्ते खावधानी से और थोड़ी पीनी पादिये। दूध की लस्ती भी इतना पाव करती है, अतः पयल गरमी के समय ही पा सकते हैं, वा

आप घूसने के पश्चात् पीवें ॥

शर्बत—बर्षा ऋतु प्रारम्भ होने पर प्रायः शर्बतों का पीना बन्द हो जाता है, और न ही आवश्यकता होती है। हाँ, कुछ दिन बर्षा न होने के कारण गरमी हो, तो गरमी की ऋतु की न्याई शर्बत पीना जा सकता है ॥

दूध—दूध प्रभावों को अपने भीतर बहुत शीघ्र ग्रहण करता है, अतः रोग कीटाणुओं से बचने के लिए ऊष्ण करके पीना चाहिये, यदि सही समय का घारोष्ण दूध पीया जावे तो हानि नहीं। यदि थोड़ा समय भी दुहे को बीत गया है, तो कदापि कष्ट न पीवें, वरन् ऊष्ण किया हुआ पीवें। बकरी, गाय का दूध उत्तम है। मूँच का वादी होता है, परन्तु पनीर में कुछ हानि नहीं है ॥

## चाय और काफी ॥

दूध मिला कर पी जा सकती है, परन्तु व्यवहन प्रत्येक ऋतु में भिन्न है। पानी में शर्करा या शोष में क्षयन करने के कारण अन्न का टूटना आदि हो, या किसी समय शीतलता प्राप्त हो, तो एक भाग प्याज हल्की चाय का पी सकते हैं। चाय के पूरे गुण और दोष प्रथम लिखे जा चुके हैं ॥

बादाम—बादाम पलायशी छोटी व पांच काली मिरच सरपार्ई की न्याई पानी में घोट कर पीना प्रायः लाभकारी होता है। न्यायाम के पश्चात् भी इसका सेवन कर सकते हैं ॥

पूड़े-वर्षा के दिनों में पूड़े प्रायः खाए जाते हैं। भाटे में गुड़ या खांड छाल कर घोल कर पतला बना लेते हैं, और उस पर किसी पत्ते से बखैर देते हैं, और तैल या घी से बरसा अनुसार तल लेते हैं ॥

माल पूड़ा आटा व खांड मिला कर गाढ़ा करते हैं, और घी में छोड़ कर तल लेते हैं। भारी होता है परन्तु पुष्टिदायक, वात पित्त को दूर करने वाला, वीर्यवृद्धि और हृदय का बल देने वाला होता है। कोई २ मनुष्य चाबड़े का आटा दूध में गूँस कर पेड़े बना लेते हैं, और घी में तल कर खांड की चौथारी चाशनी में छोड़ देते हैं ॥

यह चाबड़ के पूड़े, पुष्टिकारक आहार रुचि को बढाने वाले, वात पित्त दूर करने वाले कछन व सर्पों की भक्षिता को दूर करते हैं ॥

**पूड़े अर्थात् चिले नमकीन ॥**

बेसन, घाल बना ३ सेर सहस्रन अथवा सहस्रन प्याज १ गिरह, छाल मिरह १० नग, घनिया १० तोला, चौरा १ इंच १ तोला, यमालह गरम अथवा छवग, काछा जीरा, काछी मिरह बड़ी पलायनी आदि १ तोला, चारों छवण १ तोला, बेसन को छगमगा १ सेर अल में घोल कर यमालह पीस कर उस में मिला कर रक्खें और एक तबा झूले पर चढ़ा कर, उस पर दई व कुटेरी आदि लगा कर बटोरी, सै पेसनादि, को तबे पर बांध कर फैला लें, फिर थोड़े समय पांछे किसी पष्टे आदि से उज

वै, इसमें पड़ी सावधानी यह भी होती है, कि बहुत पतले हों, और जलने न पावें, और न ही कचे रहें ॥

## आस का अचार ॥

५ सेर आम छील कर तगाश कर उत्र में १ सेर प्यास, १ पाव कलौंजी, १ पाव लाल मेरस, १ पाव चौफ, ३ सेर लवण पास कर मिला कर अमृतदान में डाल कर उसका मुग बन्द करके ३ दिन पर्यन्त धूप में रखें, और प्रति दिन कई बार अमृतदान जो हिलात रहें। चौथे दिन मर्यादा का तैल उसमें इतना डालें, कि सब वस्तुएं तैल में डूब जावें, और २ सप्ताह तक धूप में ही रहने दें। सम तय्यार है ॥

दूसरी विधि—५ सेर आमों को छील कर गुठली दूर करके छोट २ छम्बे टुकड़ कर दें, और निम्न लिखित मसालह, फूट कर सभी छौंजा फासलेरिक्त बस में मिला कर अमृतदान में भर कर १० दिन तक छाया में रक्खा रहने दें, और इस के पश्चात् काम में लावें, यह तैल मिलाये विना १ वर्ष पर्यन्त ही विगढ़ना ॥

मसालह की मात्रा—५ सेर को यह मसालह पर्य्याप्त होता है। हल्दी १ छटाक, लाल मेरस १ छटाक, (या चया रुचि), चौफ १ छटाक, पानिया २ छटाक, जीरा श्वेत १३ छटाक, छौंजी १ छटाक, मेथी १॥ छटाक, हिंग उत्तम २ माशा, लवण २॥ माशा, बड़ी पञ्जाबकी के दाने ४ छौंजा, जद्रु १॥ छटाक ॥

तीसरी विधि—५ सेर माषत आमों को इस प्रकार एक



खिरे से बराशें, कि एक ओर परस्पर जुड़े रहें, फिर गुठली की गिरी निकाल कर और ऊपर लिखित प्रसाध को छे कर भार मेर तैल में मिला कर आमों के भीतर गिरी के स्थान पर भर कर बाँध की कीलें लगाकर अमृतबान में रख कर १ घेर तैल दूसरे या तीसरे दिन उस में डालें, और एक मास के पश्चात् खाने क काम में लावें ॥

## अंदरसे ॥

३ पाव घृत की ऐसी बाशनी बकावें, कि मोटी छार बबने छो, फिर सवार कर उस में १ छटांक कम सेर चाबडों का आटा मिला कर अमृतबान में भर कर रख दें, और गाढ़ा अधिक हो तो उस पर पानी का छीटा दें, और दो तीव्र दिन के पश्चात् पूरी की न्याईं टिकिया घना २ और चाबडों के आटे की सुइकी लगा २ कर ऊपर घृत में डालने लावें, और ऐसी सावधानी से सतारते जावें, कि वह टूटने न पावें, यह तैयार है, मात्रा १ छटांक पर्याप्त है ॥

## गुलगुले ॥

इस की वस्तुयें पीठे चीकों की न्याईं होती हैं, केवल पकाने की विधि में भेद है। अथात् कड़ाही में घा बढावें, और ऊपर व सौंफ मिला हुआ जो आटा है, उस में से थोड़ा २ इस प्रकार कड़ाही में डालें, कि पतली २ और हथेली के समान वा कुछ इस से चौड़ी वस्तु बन जावे, फिर बछट पुछट कर सतार दें। पर सावधानी रखें कि व सो उबने रहें, और न जलने पावें ॥

## मूंग बड़ी ॥

१ सेर दाळ रात को भिगोवें, और प्रातः धोकर छिछका उतार कर बारीक पीस लें, और निम्न लिखित मसालह पीस कर मिळा कर बड़ी बना लें :—

बड़ी पछायथा के दाने १ तोळा, लौंग ३ घोळा, काळी मरिच २॥ तोळा जीरा इवेव ७॥ तोळा, हॉंग ३ माझा, घनिया १० तोळा छाळ मरिच ५ तोळा ॥

## आम्र पाक का अत्युत्तम योग ॥

यह योग वास्त्व में बहुत उत्तम है, और वर्षा ऋतु में खाये से बहुत लाभ देता है :—

उत्तम पके हुए मीठे आम यथा सहारनपुरी का रस ४ सेर, सांड देशी उत्तम १ सेर, पी भाष सेर, सोंठ भाष पाव, काळी मरिच एक छटांक, पीपळ भाषी छटांक, पानी १ सेर, पोपळ मरिच और सोंठ का चूर्ण कर लेवें, फिर सब वस्तुओं को एक मिट्टी के खुले मुळ बाढे पात्र में जो साफ और टढ़ हो, पाचिनी के पात्र में ढाळ देवें, और भठी मांति मिळा लेवें, और फिर उसे आग्नि पर रखें और काष्ट के ढङ्गे से दिछाये जावें, महां तक गाड़ा हो जावे, और सब पानी सूख जावे और पी छूटवा बेदित हो ॥

उस समय निम्न लिखित वस्तुओं का प्रत्येक २ चूर्ण करके ढाळें । पीपळामूळ, नागरमोथा, चन्य, घनिया, काळा जीरा, सोंठ और नाग केदार वारचिनी, सालीस पत्र, प्रत्येक ४ तोळा

चौलाई मसम ४ तोला, गुंगा मसम ४ तोला, वग मसम ४ तोला, मसमो, सो न, डालना चाहे वह वैसे हा, बना सकते हैं ॥ -

यह मसुपे डाल कर खूब मिला, लेने, और नीचे उतार देवे सम समय जो मगज डालना चाहे लिम्बदेह डाल ले। जब शीतल होने पर दो तो, साब सेर, गहद मिला, लेवे, और मिला कर एक परात में पकटा, देवे। जब समय यदि पाक नरम रही हो, तो चू ही किसी मिट्टी के परतन में, डाल कर रखें, यदि सख्त हो, तो परात में डाल कर बफो की न्याई टाट लें, मात्रा १ तोला से ४ तोला तक, वृष तोला के साथ, या गोश्रि को सोते समय पहिले दिन ४ तोला, दूसरे दिन सवा तोला, तीसरे चौथे दिन २॥ तोला, एक सप्ताह के पश्चात् २ तोला, इसी तरह ४ तोला तक आजावे ॥

## वस्त्रों का वर्णन ॥

वृषा, ऋतु में विविध प्रकार के वस्त्रों की आवश्यकता प्रायः है। किसी समय धूप है और अधिक वस्त्रों की आवश्यकता नहीं है किसी समय वर्षा है, और गन्तव्य पायु चक रही है, पसास बपने के लिए अधिक वस्त्र था दिये, कभी गरमी के पश्चात् वर्षा होने पर लोग वर्षा में स्नान करते हैं, और कभी बाहिर जागे के वाम्ने ऐसे वस्त्रों की आवश्यकता होती है जो वर्षा से वर्षा में पहाड़ों में जहा प्रायः वर्षा होती रहती है, वहाँ वर्षा, रात्रि के अनुत्तर हर कोई मुख्य वर्षा से नपने का चयन करता है। घनधान मनुष्य को पाटरप्रूफ (Water Proof) गोश्रि केट

रखते हैं, यह मोमजामे की भाँति के वस्त्र से बना हुआ होता है। दूसरी ओर पानी नहीं जा सकता। ऐसे ही वस्त्र का कनटोप होता है, अस्तु इसको धारण करके जहाँ चाहो, यहाँ में फिरो, भीतर के वस्त्र बिल्कुल सुरक्षित रहेंगे ॥

मुझे स्मरण है, कि जब मैं खिमला गया था, तो ओवरकोट वाटरप्रूफ 'अर्बा' कर लेगया था, ताकि वहाँ जो इतनी वर्षा होगी तो उसका आनन्द ही हम को क्या आवेगा, यदि हम उस में न भूँगे। अस्तु जिस समय वर्षा होती है उसको पहिन कर निकल जाता था, और सब फूछो तो वाटरप्रूफ कोट होता ही वर्षा की मौज बढ़ाने को है, वहीं तो अमीर लोगो को कौन सी ऐसी आवश्यकता पड़ती है, जो वर्षा में फिरो? वाटरप्रूफ लगभग ३०) रुपए को एक आता है। निर्धन मनुष्य भूरा कम्बल रखते हैं, उसका मुग्घड़ बना कर काम करते हैं, उस के नीचे भी पानी बेर में पहुँचता है, क्योंकि मोटा होता है। मैदान में वर्षा कम होती है, इस वासठे छतरी से भी लोग प्रायः काम चलाते हैं, छतरी का वस्त्र भी थोड़ा बहुत वाटरप्रूफ होता है। वाटरप्रूफ के अर्थ यह है, कि पानी को रोकता है, पानी इसके भीतर नहीं गुजर सकता है। पहाड़ों में साधारण मामों के रहने वाले डब्री रखते हैं, परन्तु इन सब के अतिरिक्त ऐसे भी किसान आदि होते हैं, जो लंगोटा कस कर और नगे हो कर वर्षा में काम करते हैं। इस से इनको कुछ हानि नहीं पहुँचती क्योंकि वह काम करते हैं, और अभ्यासी होते हैं, परन्तु हमारे सुकमार

प्रकृति वाले धातु कब इन बुद्धों को सह सकते हैं? मनुष्यता न  
 पढ़ती है, जीवन सामग्री की अधिक आवश्यकता होती नहीं  
 जाती है, बीसियों प्रकार के वाटरप्रूफ इस समय बाजार  
 लिये हैं और सैकड़ों प्रकार की छात्रियां बेची जाती हैं। बाढ़,  
 लाले, चूक भीगने से रोगी हो जाते हैं, अतः उनको रोकना ही  
 नहीं चाहिये ॥

( २ ) प्रया प्रभु में जब गर्मी के पश्चात् शीतल वायु  
 तो उस से बचना चाहिये और पर्याप्त वस्त्र पहिन लेना चाहिए।  
 यदि सरदी मालूम ही न होती हो, तो दूसरी बात है। ज  
 डाक्टरी पुस्तकों में मैं फलालैन के वस्त्र की विषयत पढ़ा है,  
 तो इसके अतिरिक्त मुझ को और कोई कारण प्रतीत नहीं हो  
 कि वहां सरदी बहुत अधिक होती है। परन्तु शोक तो हम  
 देशी डाक्टरों पर है, जो केवल बिलायत के डाक्टरों  
 लिखे हुए शब्दों को दुहराना ही जानते हैं, और अपने  
 बुद्धि को काम में लाने में दोष समझते हैं, वह भी कि  
 देते हैं, कि इस प्रभु में फलालैन का वस्त्र पहिनना चाहिए।  
 फलालैन का वस्त्र पसीना लाता है, और वायु आश्रयप्रदा  
 है, अतः पसीना का सूखना पाठिन हो जाता है, और पसीना  
 आने से पिच बहुत नुरित होता है। पसीना शीघ्र न सूखने  
 पिची बहुत निकलती है और अधिक पसीना आने से जी पर  
 लगता है, यह तो ठीक है, कि बरतों का घोसा इस प्रभु में न  
 चाहिए, और यह भी ठीक है, कि बाहर जब छाव, तो इन

र्गण्य होने चाहियें, क्योंकि प्रायः ऋतु में परिवर्तन तुरन्त  
 होता रहता है। जब तुम बाहर निकले थे तो धूप थी, परन्तु  
 घण्टे में बादल आकर षपा हो रही है, इस अवस्था में यदि  
 एक मछमछ का फुटा और धोती पहिन कर निकले थे, तो  
 वास्तव में आप को कष्ट होगा। छत्री से सदा साय रक्जो, मुझे  
 एक समय ऐसा कष्ट हुआ था, कि मैंने अपनी नोट बुक में लिखा  
 था है, कि चाहे कैसी ही धूप हो, षपा ऋतु में छत्री लेकर  
 निकलना चाहिये परन्तु गरम वस्त्रों के धारण करने के लिये तो  
 न कहूंगा। श्वेत छट्टे, मछमछ, टूविल, गुजराती आदि इस  
 धार के वस्त्र सिलाओ, हलका सूती वस्त्र इस ऋतु में बहुत  
 आराम देता है, और जो अमीर हैं वह जो जोड़े रख सकते हैं।  
 गर्मी के समय कुछ महीन और सरदी के समय कुछ मोटे पहिनने  
 चाहिये, और विशेष कर स्त्रियों को अपने पाओं का और पेट  
 सरदी से बचाना चाहिये, और ऋतुवती स्त्रियों को मोटे ही  
 वस्त्र पहिनना चाहिये। क्योंकि शीत लगने से ऋतु सम्बन्धी  
 या आर्तव क्षीणता, आर्तव बर्धना आदि प्रारम्भ हो जाते हैं ॥ -  
 बाउलों की छाती को शीतल वायु से सुरक्षित रखना  
 चाहिये। ऊष्ण प्रकृति वाले षपा होने पर बहुत प्रसन्न होते हैं,  
 पर वह उस में खेलना चाहते हैं, कोई भय नहीं खेलने दो,  
 पर षपा के वस्त्र उन्हें उड़ा दो ॥

भीगा हुआ वस्त्र पहिनना हानि कारक है। किसी कारण से  
 में वस्त्र भीग जावें, तो उनको उतार दो, और दूसरे वस्त्र

पाहिन लो, और यदि उस समय दूसरे वस्त्र पास न हों, तो उन्हें को उतार कर निचोड़ कर दिखाकर सुखा लो। मीगे वस्त्र रखन स नगा रहना उत्तम है। और यदि मीगे हुवे गीले वस्त्र धूप में छालने हों, तो रस्ती के ऊपर डाल कर सुखावें, और दादल भाग तो उसे छ्दार दें। उस समय आर्द्रता वायु में हो जाती है। वस्त्र दीव रों पर सूखने रखे जावें तो गीली दीवार की भाण जो धूर में निकलती है उनको गीला और खराब कर बेती है ॥

वर्षा ऋतु में विशेष रूप से वस्त्र स्वच्छ रखने चाहियें। मैले कपड़े पर मेंह पड़ जावे, तो जूरे हो जाती हैं। पसीना निकलने और कीचड़ भाषि लगने के कारण वस्त्र शीघ्र मैले हो जाते हैं। जिन से हो सके वह शीघ्र २ बदलें अन्यथा सफाई में दो चार बार धो कर सुखा डिया करें। इसके वास्ते कस २ पोशाकें पर्याप्त हैं ॥

दही, तोषाक, गाडीया, आदि अणु मैले हो जावें, तो पूरा निकलने पर सुखा लें, अन्यथा विच्छ, कीड़, मुकौड़े, और कई प्रकार के जंतु उन में आर्द्रता से उत्पन्न हो जाते हैं ॥

जिन कमरों में धूर नहीं पहुँचती, उन के भीतर जगिन की गरमी करनी चाहिये, जब कि आर्द्रता प्रशोध हो ॥

## स्नान वर्णन ॥

स्नान के लिये सब नियम बही हैं, जो कि प्रथम वर्णन हा चुके है। सगवेरों में तो शदैव गरम पानी से स्नान करते की रीति है, परन्तु वह अनुप्य वह आनन्द कदां पाते हैं, जो पाशा

झुनों, नदियों, और नहरों में तैरते, और मित्रों के साथ स्नान करते हुए घाते हैं। भिनको तैरना नहीं आता, उनको गहरे और तैरने वालों को भी बहुत गहरे जल में नहीं जाना चाहिये। वर्षा ऋतु में भी शीतल जल से दैनिक स्नान सुरा नहीं है। और कण्ठमाला के रोगियों और निर्बल मनुष्यों को शीतोष्ण जल से स्नान की आज्ञा है। दैनिक स्नान ऐसा ही आवश्यक है, सैदा कि अन्य ऋतुओं में बल्कि इस से भी आवश्यक। क्योंकि इन दिनों में अधिक पसीना आता है, और मैल जमती है, पित्त निकलती है, और जब शरीर पर हाथ मारो मैल ही बाधिया घुरन्त पतार लो, यदि शीत न हो तो दोनों समय निस्सन्देह स्नान करो ॥

## मैथुन वर्णन ॥

संस्कृत की बहुत सी पुस्तकों में पढ़ते हैं, और अद्भुत ढंग से वह लिखते हैं, कि “जब वषा की झड़ी लगी हो, तो प्रिया के सग प्रसंग पित्त को प्रसन्न करने वाला, और आरोग्यता के देने वाला है, और जिन को ऐसा अवसर है, वह बहुत माग्यशाली है”। मैं नहीं समझता कि यह शब्द किन मनुष्यों ने लिख दिये हैं? क्योंकि वैद्यक शास्त्र इस ऋतु में मैथुन की कमी का ध्यान रखना आवश्यक बताता है। आटों में भी यह बिस्याव है, कि “वर्षा ऋतु में लहू, पानी एक होता है” मैथुन कम करना चाहिये। बलवान से बलवान पुरुष के लिये प्रति पन्द्रहवें दिन की प्रायः आज्ञा है। शायद जिन वैद्यों ने ऐसा लिखा है, उनका



अभिप्राय केवल है। य इस से है, परन्तु यह उम से भी भयानक और घुरी बात है ॥

हरि व राजा पढ़ने वाले लोगों को उपदेश दिया करते हैं :-

“ माघन ही महान होये पैरियाँ फोहारें हों, पेसा नवार दा नवेकला साह लये ” ॥

इत्यादि २ बहुत बकते फिरते हैं, जिस से लोगों का आचरण खराब होता है और यह बात मन में अम आती है, कि इस प्रसूति में स्त्री धन खूब करना चाहिए। एक स्थान पर मैंने लिखा हुआ देखा, कि जब बादल गरजे, फोहारें पड़ें तो काम के बश हो कर अन्धा होवे ॥

जैसा कि मैं पहले वर्णन कर चुका हूँ, यह समय ऐसा होता है, कि जिस २ वान ६१ और जिस ३ का धन खासता है, उक्त समय कधी और वह चलायमान होता है, और यही कारण प्रतीत हुआ, कि कामी और वासनाओं के दास मनुष्यों ने ऐसा लिख दिया, और अदिरा व मैथुन की वर्षा के समय आवश्यक बताया। ईश्वर दुनिया को ऐसी बातों से बचावे ॥

अन्त में मैं कहता हूँ, कि आधारेण लोगों को १ मास में पहिले इस कार्य में न पढ़ना चाहिये ॥

दिन के समय मैथुन सब अगह वर्जित है, और अस्तुत में तो इसका नाम ही रात्रि किया अर्थात् रात का काम है। अतः पादे फोहार पढ़ती हो, पादे विजली गर्जती ही, कदापि इस को न करें। डाक्टर कासन ने जो दिन को ऐसा करना लिखा

है। वह इसके लिये युक्ति देता है, कि 'वह कार्य मर्दाई का कार्य है, और लोग शायद रात्रि का इसलिये करते हैं, कि वह इस को इस लिये करते हैं कि वह इस को मर्दाई का काम नहीं समझत'। यह युक्ति ही उसकी निर्बल है, - क्योंकि रात्रि को सारे कार्य घुरे ही नहीं किए जात, इस लिये यह मानने के योग्य नहीं है ॥

## सैर व व्यायाम-का वर्णन ॥

इस ऋतु की सैर वा वास्तव में चित्त का खलाशी है। बनों, उपवनों और मदानों में फिरकर हरियाबल, व प्रकृति की शोभा को देख कर चित्त को प्रसन्न करो। हा कोई २ मनुष्य जब खूब वर्षा हा रही हो, तो आनन्द के मारे बाहिर निकल जाते हैं ॥

ऊष्ण प्रकृति वाले आरोग्य और थलवान मनुष्यों का तो इस से कोई हानि नहीं होती, परन्तु निर्बल मनुष्यों को और कण्ठ माला प्रस्त रोगियों को खासी व क्षय आदि हो जाने का भय होता है, और बालकों व बृद्धों को तो अचभयमेव भय है। हा, योड़ी २ फुहाड़ पड़ रही है, तो छाठा छेकर-निबलना और हरियाबल का आनन्द छना उरुम है। वर्षा के दिनों में भूमि गीली और कीबद युक्त होने से शहरों के भीतर की वायु उचन नहीं रहती है, इस वास्ते शहर वालों को प्रति दिन सायम् व प्रातः दोनों समय अथवा एक समय तो अवश्य सैर करनी चाहिये और शेष नियम जो प्रथम वर्णन हो चुके हैं, उन को पाटन करें ॥

व्यायाम तो प्रत्येक ऋतु में गुणकारी है, और जैसे ही इस ऋतु में भी है। इसके गुण व नियम जो पहिले वर्णन हो चुके हैं, उन को पढ़ लीजिये ॥

तेरना इस ऋतु का विशेष व्यायाम है, जो लोग तेरना नहीं जानते, उनको गहरे पानी में नहीं जाना चाहिये। वस स्थान तक रहो, जहां पानी का पहाव न हो, और यदि साक्षात् जुद्ध भारि हो, तो उब, स्थान तक कि जहां पाभों भूमि को छग सकते हों, पञ्जबी में मखल है, कि “ इन दिनों नदियां अपने मार्गके होती हैं ” अर्थात् जैसे स्त्री अपने समुदाय में बहुत बन्बन में रहती है, मगर मार्गके में उसे स्वतंत्रता का समय होता है। ऐसे ही नदियां इन दिनों में जोवन पर होती हैं। किसी को शरम व लज्जा इनको नहीं, जो भाप बहा ले भावेगी। इसलिये तेरने जैस वचन और मनोरञ्जक व्यायाम के साथ इस पाठ का भी अवश्य ध्यान रखना चाहिए ॥

इस ऋतु का दूसरा व्यायाम पीत व शूला है। मैं वस मनुष्य को घन्यवाद देता हू, जिसे ने इस व्यायाम का निर्माण किया है। सारे शरीर का व्यायाम हो जाता है, और पीत के हलारे के साथ जो यापु शरीर को छगती है, वह रोम २ में भंग जाती है, छाती फैलती है, नागु और टांगें पुष्ट होती हैं। गिरियां तो इस में और भी आनन्द उत्पन्न कर लेती हैं, सब कि वह कुड २ घाय २ गाती भी जाती हैं। फेफड़ का और भी व्यायाम होता है। जब लोग ही पीत व शूला ही हो, तब समय गाता

कठिन है, परन्तु सीमा पर पहुँच कर आराम से बैठ जाओ और  
 सूत्र ही आनन्द उड़ाओ । पींग पर चढ़ कर किसी २ मनुष्यों  
 का शिर घूम जाता है, और याद वह अधिक चढ़ें, तो बमन भी  
 हो जाती है, उनको नहीं चढ़ना चाहिये । परन्तु सम्भव हो तो  
 याज्ञा २ प्रति दिन अभ्यास करें, तो थोड़े ही दिनों में ऐमा होना  
 बन्द हो जाता है ॥

मैं जब पींग पर झूला करता हू, तो ऊपर चढ़ कर कह  
 देता हू, कि इसको सर्वथा छोड़ा कर दो, और जरा भी न  
 टिळाओ । इस प्रकार से पींग चढ़ानी थोड़ी बुद्धिमानी का काम  
 है, और बहुत ज्यादा जोर लगता है जो बहुत नहीं झूल सकते ।  
 बाहिर किसी वृक्ष से पींग लटकाने, चार मित्र मिल कर जाया  
 करो, और मौजें किया करो ॥

## यात्रा का वर्णन ॥

भारतवर्ष में अभी तक यह विचार है, कि थौमासा अर्थात्  
 वर्षा के ३-४ महीने यात्रा नहीं करनी चाहिये । साधू लोग भी  
 इस नियम का पालन करते हैं, कि जहाँ वर्षा का प्रारम्भ हुआ,  
 वह एक स्थान पर ठहरा जाता देते हैं, और ४ महीने वही स्थान  
 में रहते हैं, और पहाड़ों में रहने वालों को भी विवश ऐसा ही  
 करना पड़ता है । क्योंकि नदी नाले इतने चढ़ जाते हैं, कि उन  
 को २-३ मील की थोड़ी सी भी यात्रा करना हो, तो भी १०-  
 २० नाले गुजरने पड़ते हैं, और होता क्या है, अभी पानी  
 घुँटन २ है, और अभी कटि तक आगया है, पीछे वर्षा हो गई

और इतना जम्म इस साधारण नाळे में हो जाता है, कि वृष में स जानों कठिन है। मैदानों के लोग इसभी परवाह नहीं करते हैं, क्योंकि रेल गाड़ी आदि यात्रा के ऐसे सामान प्रस्तुत हैं, कि अब वह अब प्रतीत नहीं हाता जिम निवार से पुराने छागों ने रोका होगा इस से कोई बन्द नहीं, कि रेल की दुर्घटनाएँ भी इन दिनों में बहुत होती हैं, भूमि पोछी होकर पट्टी से रेल उतर जाती है, और कहीं किल्लठ जाती है, कहीं बड़क टूट जाता है, और आना जाना बन्द हो जाता है, परन्तु फिर भी यात्रा जारी रहती है, - वः आम कल यात्रा की अवस्था देख कर इस अज्ञान का पालन न करना चाहिए। यदि साधारण रेल गाड़ी की यात्रा है, या सड़क पक्की है और मार्ग में नदी नाळे नहीं, तो कोई हानि नहीं है, अन्यथा प्रयत्न करना चाहिए, कि यात्रा इस अरु में बहुत कम दो। रेल से आह्वान में यात्रा को सहस्र कर लया है, और जय भिन्नायत की मांति यहाँ भी प्रबन्ध हो जायेंगे, और दुर्घटनाएँ बन्द हो जायेंगी तो लोग बहुत प्रसन्न होंगे ॥

चाहे एक साधारण यात्रा हो, परन्तु फिर भी वषा की पूर्ण सामग्री रखना आवश्यक है। ओवर कोट, छाता, शान के बिण कोई उष्ण पुष्टिकारक अथवा, बरफ वा चीन जोड़े गिल उष्ण दानों प्रकार के रखने चाहिये, केवल एक ही परत्र न हो। याग में भीगने का अवसर हो, तो शीघ्र ही किसी शुष्क स्थान पर ठहर कर वारों को मुखा लें। यदि छोट प्रतीत हो, तो पाक

पंजीरी आदि जो कुछ चाय हो स्या हें, यदि सम्भव हो, सो ऊष्ण चाय पी लें ॥

रेल में बैठे हुए वर्षा होवे, सो निघर से यूँ भाती हों सिद्धकिया घन्ट कर लें, हाथ, मुख, बाहिर निकाल कर भागने का यत्न न करें । स्टेशन पर पहुँचने के समय यदि वर्षा हो, तो योड़े समय तक मुसाफिर खाने में बैठ जावें ॥

वर्षा ऋतु में वर्षा के पश्चात् कभी धूप निकलने से अत्यन्त गरमी हो जाती है, जिस से पसीना आता है और दिठ घबराता है, इस वास्ते पन्ना पास रखना बहुत उत्तम है । पसीना आया हुआ हो, तो उस को सुखा कर जल पीना उत्तम है । भोजन मार्ग में और आटेक्षणों पर इस ऋतु में प्रायः उत्तम नहीं मिलता, ठंडा और मीठा हुआ और दुर्गन्ध युक्त हा तो कदापि न लें, और दूध आदि से काम चलायें । दूध भी ऊष्ण होना चाहिये ॥

वर्षा ऋतु में प्रायः पानी गदगा और खराब हो जाता है, और पानी का परिवर्तन बहुधा रोग उत्पन्न करता है । जैसे कि रेल में प्रातः समय छाहौर का जल पिया ह, ता सायम को बेहली का पीना पड़ता है, और विविध जलों का आमाशय में एकाग्रित होना यूही हानिकारक है, और इस ऋतु में तो अषदय शनि पहुँचाता है ॥

दृष्टान्त स्वरूप एक छाहौर निवासी यदि लखनऊ जाता है, तो वहाँ का जल इस ऋतु में उसे अनुकूल नहीं आता है, इस अभिप्राय के लिये कोई सो चाय पीते हैं और कोई मूर्ख भग व

मादिरा जादि आरम्भ कर देते हैं, जो यद्यपि जल के परिवर्तन हाणि प्रभाव को तो नष्ट करती है, परन्तु शरीर क भीतर अनङ्क रोग उत्पन्न करने का कारण होता है। पियाज भी उत्तम माना गया है, अमृतधारा जल की हानि से सुरक्षित रखती है, सोंठ और गुड़ मिलाकर भोजन से पहिले खाता जल की हानि का लाभकारी है ॥

किसी नदी या नाले के पार पतरना हो, तो नौका उत्तम होनी चाहिये। पानी का बेग बहुत धाकेक न हो, और यदि नौका में बैठने से जो मतलबावे, तो अमृतधारा की एक मूद जिता पर लगावें। समुद्र की यात्रा में जहा कइ दिनों तक जहाज में रहना पड़ता है, धमन प्रारम्भ हो जाती है। उस को सामुद्रीय रोग वा Sea sickness करते हैं। अमृतधारा खाना, निम्बू का रस, इम्यली घूसना, ताजा कल, अनार वा सेब आदि का रसना और घसलोपन चन्दन श्वेत, विजौरा की छाल, समान भाग छेकर गुळामाक, व सिरका में पीस कर आमाशय पर छप करना लाभकारी है ॥

## शयन वर्णन ॥

निपट और युद्ध गनुष्यों को हम यह शिक्षा देंगे, कि यह वर्षा ऋतु में बादिर न सोवें, और छत के नीचे सोवें, पानी के प्रयम से ओस पड़ती है, दूसरे कभी २ सोप हुवे वर्षा हानी प्रारम्भ हो जाती है, और उच्च समय में तो बटने को मन बहला है, और न ही बटने के पित्त निबांइ हो सकता है। हाँ अभी

बोड़ी २ घूँ पड़ती हैं, भोहो ! यह तो बरसने वाला वादळ नहीं जान पड़ता । इन्हीं विचारों में मनुष्य पड़ा रहता है, बि वर्षा मूसलाधार पड़नी आरम्भ हो जाती है, और कभी हट जाती है । प्रत्येक अवस्था में इस भाँति वर्षा में भीगना, और निद्रा में गड़बड़ उत्पन्न करना, कोई बुद्धिमान उत्तम नहीं कह सकता है ॥

सब लोग ऐसा प्रवन्ध करें, कि न तो ओस पड़े, और न वर्षा आने पर इस भाँति चारपाई उठानी पड़े, और फिर अकरा-सकती पड़े, तो बहुत उत्तम है । मकान की सब छे ऊपर की छत पर बगलाकार छप्पड़ बनाया जावे जो चारों ओर में खुला हो, या यह चार्म्य विद्ध हो सकता है ॥

और प्रत्येक साधारण स्थिति का मनुष्य ऐसा कर सकता है चारपाई के पायों के बीच लकड़ी लगा कर ऊपर चादर तान देने से ओस छे बच सकते हैं, परन्तु वर्षा से नहीं । हा यदि मोमजामा लगाया जावे, तो साधारण वर्षा में छठना नहीं पड़ता, वर्षा के पश्चात् जय अधिक गरमी होती है तो निस्सदेह बाहिर निकलन को मन चाहता है, अन्यथा वर्षा ऋतु में मीठा सोना इतना दुस्खदाई नहीं है ॥

उत्तम यह है, कि इस ऋतु में सर्बथा नगे ही सोवें बाहिर धोर हुए जकस्पात वायु के परिवर्तन से जुकाम आदि हो माना सम्भव है । हा भीतर हों तो हानि नहीं । निवळों और रोगियों और प्रसूय स्त्रियों को अवश्य वस्त्र पहिन कर और ओढ़ कर



सोना हितकर है। दिन को ध्यान करना वैद्यक मन्त्रों में उल्लेख नहीं किया गया, और तल्लठवे से भी यही सिद्ध होता है। इस ऋतु में सोने से आलस्य होती है, पित्त तुसी होता है, और कफ रोग भी उत्पन्न होते हैं ॥

स्त्री के साथ सोना जिन लोगों ने उचित स्थिति दिया है, उन कामी पुरुषों का स्थिति हुआ मानने योग्य नहीं है ॥

कितना सोना चाहिये, और अन्य आवश्यक बातों का वर्णन पहिले किया जा चुका है, उसी के अनुसार ही यहाँ समझें ॥

## रहने के मकान ॥

मकान की शुद्धि तो प्रत्येक ऋतु में आवश्यक है, परन्तु इस ऋतु में विशेष आवश्यक है, वर्षा होने से फूड़ा फरकट व कीपद इधर उधर एकत्रित हो जाता है, जब धूप लगती है, तो उस में सदाय उत्पन्न होती है, और वायु आर्द्र हो जाने से मकान जो मैले होते हैं, और जिन में शुद्धि नहीं होती वह भी सदाय से दुर्गन्ध देते हैं। अतः मकान के भीतर से मछी भाँति फूड़ा फरकट निकाल कर उस के भीतर अग्नि जला देनी चाहिये, ताकि शुष्क हो कर दुर्गन्धता जाती रहे, बाहिर भी पर्याप्त शुद्धि रखें, और वर्षा के पश्चात् कीपद को दूर कर दें। मकान के पास कोई गढ़ा हो, तो या तो उसे भर दें या पानी निकाल दिया करें। पक्ष तिनके आवि यह कर मकान के पास आ गये हों, तो भगी से साफ करवा दें। रुई आदि पास पड़ा हो, तो सँभालें ॥

भारतवर्ष में कहावत है, कि सिंह का इतना मय नहीं, जितना वर्षा में टपकने का । यदि गृह के भीतर पानी भरता है, तो उस से सारा गृह नार्द्र हो जाता है, और आर्द्र गृह में रहना वास्तव में भयानक है, अनेक प्रकार के रोग हो जाते हैं । इसी वास्ते तो बड़ों की शिक्षा है, कि वर्षा आरम्भ होने से प्रथम रहने के मकानों को भली भाँति ढीप पोष देना चाहिये । छपटों को नया बनवावें और मिट्टी सँ छीपें । महलों वाले छप्पों पर मिट्टी डलवावें टीप फाँवें, कोई छिद्र हो तो उस को बंद करवावें, दूटा फूटा बनवा लें । अभिप्राय यह कि वर्षा आरम्भ होने से प्रथम तसल्ली कर लें, अन्यथा सारी वर्षा सही होगी, कि इधर वर्षा आरम्भ हुई, उधर तुम को छत पर चढ़ना पड़ा, वर्षा होती में मिट्टी छगाई और वह खुल गई । इस वास्ते जिस स्थान से टपकता है वह कठिनाई से बन्द होना है और वर्षा में भीगना पड़ता है । छत के भीतर पानी अवश्य बहना जाता है । यदि रात्रि हो, तो और भी कष्ट होता है । फिर क्यों न तुम पहिले ही इस बात का प्रबन्ध कर लो । सूखी मिट्टी का एक गड्ढा अपने गृह में रख लो क्योंकि वर्षा में सूखी मिट्टी नहीं मिलती । यह समय पर काम देवेगी । मकानों के ऊपर वर्षा में घास आदि चग जाण है, उसको चसाड़ दो ॥

पशु घासा यदि पास हो, तो उसको प्रति दिन साफ कराओ और सूखी मिट्टी डलवा दिया करो, अन्यथा इन दिनों उस के भीतर दुर्गन्धि आती है, जो आरोग्यता के लिये हानि कारक है ।

साप, विच्छेद और अन्य ऐसे जन्तुओं का इन मकानों में भय होना है, इस वास्ते प्रथम तो पाओं पर जूटा रखो। दोनों समय दूरी, चादनी, गालीबे आदि छठवा कर झड़वा कर धूप लगाने पर धूप से विषा करो, फल पर बैठने की अपेक्षा फुाकी या पीढ़ी मूड़ा उत्तम है। मकानों के कोनों में जो आला, काई आदि समा हो, उसको दूर करो। मकान के भीतर घूना कर्कई को रखना वायु को सुखाता है। और वायु की खराबी को दूर करता है ॥

मकान ऊची भूमी पर उत्तम है, और यदि ऊर्ध्व निचली भूमि पर मिले, तो उध में भरती भरवा कर उस को ऊंचा कर लो, फिर उस पर मकान बनाओ, विशेष कर इस ऋतु में जाये का मकान बहुत हानि कारक होते हैं ॥

विषैल जन्तु मकानों में इन दिनों में बहुत उत्पन्न होते हैं। इन के दूर करने की संक्षिप्त विधि सर्वे रिसाला अहरों का इतान नम्बर एक मूल्य (३) में लिखा गई है, जो चाहे मगा कर देख सकता है ॥

छास, मुछावां, चवन श्वेत, हरमळ, वायविङ्ग, राळ गुग्गुळ इन को पीस कर रखें या धूर में मिला कर बधियां बनायें उध के धूएँ से सय जन्तु भागते हैं ॥

मदार के पत्ते जिस स्थान पर फेला दिये जावें वहां कोई जंतु नहीं आता ॥

अमरुद को अगूठा में लगाये रखना भी उनको पास नहा जाने देव ॥

यदि घर में बक या मोर या सुरगानों, या बारहसिंगा, या अगड़ी घूहा, पछा हुआ हो, तो उत्तम है। बहुधा कोड़े इन के मय से नहीं निकलते ॥

नियोला—सुवास तितली की सुगन्ध से भागता है ॥

दीमक—जुनार या वृष के पत्तों के धूँ से मर जाती है। कंभर के ब्याले हुवे पानी के छिड़कने से भी मर जाता है, जिस घर में हुदहुद हो, दीमक नहीं रहती, हड़ को जला कर रास छिड़कने से जाती रहती है, यदि मिट्टा क तेज में नीला थोपा माल कर छिड़क दें, तो पुस्तकों में बिलकुल दीमक नहीं लगती। हाँग तैल में पिछा कर छिड़कने से भी दीमक भाग जाती है ॥

मच्छर—धुरादा सरोकाष्ट, जलुक, छौंजी, मोरबपत्र, सरो पत्र, भेड़ की भीगनी गधरु, गुग्गुल, काळा धाना, गाय का गोबर, अनार की छकड़ी, सरो फल, बारहसिंगा, फिटकड़ी की धूना से सर्वथा भाग जाते हैं ॥

सनोवर के फूल १ भाग, अजवायन ३ भाग, तिल में मिला पकाकर घूनी दें, और जैतून के तेल की माछिश करें, मच्छर बिलकुल नहीं काटेंगे ॥

याद सरो की शाखाएँ और पत्र घस्रों में रखें तो मच्छर पास न आवेंगे ॥

यदि हड़ताल और नौशादर को बचा में मिला कर किसी घर में कुछ दिन धूनी दें, तो मच्छर उत्पन्न न होंगे ॥

यादि छौंजी, या हरमल, या अफसन्वीन, या तितली, या

निम्ब का उबाला हुआ पानी गृह में छिड़कें, तो मच्छर निकल जाते हैं ॥

जैतून का तैल लीमू के रस में मिला कर बरतार पर मारिष्ठ करें, तो मच्छर नहीं सतावेंगे ॥

दारचीनी और छायग के पानी को छिड़कने से मच्छर पाव नहीं आते ॥

मिट्टी के तैल की दुर्गन्ध से भी मच्छर और सटमक दूर होते हैं ॥

साबन और मिट्टी के तैल को मिला कर गाढ़ा करके रखना और हाथ पाओं पर मलना एक अजरब्र का अनुभव है ॥

सरो के पत्ते व छकड़ी, या तुलसी पत्र या परब पत्र, विस्तरे पर रखने से मच्छर नहीं आते और तुलसी विशेष रूप से घरों में छोगानी चाहिये ॥

## निवास गृह व विषैले जन्तु ॥

पिस्तू-इन्ड्रायण, तिवली, उष्टुक, अमिठवाधि, काठा शाना, गोखरू, पानी में उबालकर घर में छिड़क दें सब पिस्तू मर जावेंगे ॥

गन्धक व कनेर के पत्तों का धूआं भी उनको मार देता है ॥

जगड़ी चूहे की चामी एक छकड़ी पर मल कर किसी स्थान पर रख दी जावे, तो सब पिस्तू उसी स्थान पर एकत्रित हो जाते हैं ॥

काकाया विछाने से उसकी दुर्गन्ध से सब मत्त और मूर्च्छित हो जाते हैं ॥

टेसू के फूट या भजवादन बिस्तरे पर रखने से पिस्तू नहीं आते ॥

सर्प-प्रत्येक प्रकार का सर्प चारासिंगा, व बकरी के झुर और बाल गन्धक, मनुष्य के बाल, राख, गुग्गुलु, चकवीनम, गन्दा बहरोष्ठा, अनार की लकड़ी, सोसन की अड़, अकाकरा, की धूनी से भागता है ॥

यदि घर में सर्प निकलते हैं तो सोते का पर रखें, फिर दिखाई न देवेगा, गन्धक और नौशादर सिरका में मिठा कर या राई में मिठा कर सर्प के स्थान पर डाल दे, सर्प या तो भाग आवेगा, या मर आवेगा । राई और नौशादर के पानी को भी घोळ कर डालते हैं, उवाले दूध, या नौशादर मिश्रित पानी का भी यहा प्रभाव होता है । पहरमोहरा उसली सर्प के मुख में प्रविष्ट किया जावे, तो तुरन्त मर जाता है । यदि नौशादर मुख में घोळ कर सर्प पर कुली करें, तो भी मर जाता है । यदि घागे को कतरान में छपेट कर अपने चारों ओर बिछावें, तो कोई अन्तु अपने पाय नहीं जाता है । वरन जब उस पर टाँटि पड़ती है, तो तुरन्त मर जाता है । और उस के नेत्र पानी होकर रह जाते हैं । कुइकी फूट कर सर्प के बिल में डालने से वह मर जाता है । यदि चणगादड़ को घर में गाड़ दें, तो सर्प भाग जाता है । प्यास और लहसन की धूनी से भी भाग जाता है । तमाळगोटा महीन पीस कर जहा कहीं सन्देह हो छिड़क दें । सर्प को घृम गहूरा भुगा लगता है, कपड़े का घृम बहुचावे, या गन्धक का सेष

घूँस देवें, तो वहाँ से कहीं चला जावेगा । मारखोर बकरे का चमड़ा घर में रखने से सर्प भाग जात है और पाय नहीं जाता है । मारखोर बकरा पहाड़ों में केवल सर्प खाता है । मरुवा जिस जिस घर में हो, कहते हैं, कि वस में सर्प नहीं जाता ॥

दुपकली—केशर की सुगन्ध से मागती है ॥

बिच्छू—पिस्तू जिस वस्तु से मागता है, बिच्छू भी वही से मागता है, गधक का घूँस या बनतुलसी का रस छिड़कने से भाग जाते हैं । यदि कुछ बिच्छू जलाए जावें, वा भी वह भाग जात है । फिटकरी, छौंजी, पीरा, सन्धानम जुन्बहुम्बर, गुग्गुलु बकरी का सुग् जला हुवा, सब सम भाग लेकर गोठियाँ बना कर कई पार जलावें, सब बिच्छू भाग आवेंगे । गन्धक, हड़ताल, गधे के सुम, बदरा का चरबी, व गाय के घा का घूनी भी वही प्रभाव रखता है । बन तुलसी मूली, मूली के पत्ते, खिलारण, बकरा की मींगनी, हड़ताल, सम भाग लेकर चरबी में मिला कर छिद्र के पास जलावें या कुछ मूली के बीज उस के भीवर डालें, तो वह बाहिर न निकलेगा, बायूना, हरमल, लहसन, सम्नाल के फाड़ा के छिड़कने का भी वही प्रभाव होता है । हींग का पानी और जगली प्याप का फाड़ा अनुभूय है । ऊष्ण प्रकृति वाले, सन्न करने वाले की थूक व क्रोध की समस्या की साग बिच्छू पर गिर कर उसको मार देती है ॥

कहते हैं, कि जीवित बिच्छू को तैल में जलाकर नये उत्पन्न हुए बाळक के हलक में धरा सा मल दें, या बिच्छू को सपले में

रख कर...पत्थरी, भाग से, जन्म के दिन टिकोर करे, तो बिन्डू का विष उख पर कुछ प्रभाव नहीं करता। यदि मृत, चीख को सुना कर घर में रखें, तो सर्प बिन्डू आवि सुब-जन्तु उस से भाग जाते हैं ॥ -

चूहा—यदि किसी चूहे को खस्ती करके, या दुम काट कर, या उसके चेहर की खाँक काट कर छोड़ दें, तो सब चूहे उस से डर कर भाग जाते हैं। मुरदाभग, कुटकी, सखिया, मण्डूर, कभर, लजवायन, करद की जड़, य जगन्नी प्याज से चूहे मार जाते हैं। और फिटकरी, के धूँ से भी भाग जाते हैं। एक चूहा पकड़ कर उसके पारकोठ, या नाटायाय, के पानी या नापा ग में डबा कर छोड़ दें, तो भी चूहे भाग जाते हैं। तारकोठ और गणक का सपाय मिठाकर बिलों पर लगा देने से चूहे घरा से चले जाते हैं (कहते हैं कि घर में कोई बर्तन पानी से भर कर उन के डिये रख दें तो फिर वह और किसी घर में नहीं जाते)। क्योंकि जब वह प्यासा होता है, सब ही घर एक घन्टु को काटता है) बहुधा पोटास उनके बिलों के पास रखने से भी भाग जाते हैं ॥

खटमल—तुलसी से भागते हैं, और मर जाते हैं, कहे हैं, कि खटको जो काँवेदार, फल, दाता है, काटकर, चारपाईयों के नीचे टुकड़े २ करके फैलावे, तो सब खटमल उस के भीतर एकत्रित हो जाते हैं। पारे को अडे की सफ़ाई में खरल करके मिटावे, फिर इतना-कटें, कि मरदमभव हो जावे। पल आदि क



द्वारा चरपाई के छिद्रों से लगावें, दो चार बार ऐसा करने से दूर हो जावेगा ॥

मधु मासिक्रा-धुन्वा, मांस को अग्नि पर भूने जाने की गन्ध से, चुनार के पत्तों की धूनी से, चन्वक, व बहसन के घूस से भागती हैं ॥

० यदि सतमा रस, बवाजी रस, और रेत शरीर पर पड़ें, तो मक्खी या भिड़ पीस नहीं आती है ॥

हम पाछे लिख चुके हैं कि वर्षा ऋतु में बहुत स जन्तु उत्पन्न हो जाते हैं, इनके दूर करने की विधि भी लिखी जा चुकी है। कभी ऐसा भी होता है, कि जन्तुओं को इन से कष्ट पहुँचता है। यह बात स्मरण रखने योग्य है, कि कोई भी विषैला जन्तु काट आवे, तो अमृतधारा उस के विष को तुरन्त दूर कर देती है। कभी २ हम जानते भी नहीं हैं, कि इस कीड़े मकौड़ों का नाम क्या है, कभी २ हम उसको देखते भी हैं। और बच्चे काटने से पीड़ा, शोथ, आदि आता है। इन सब अवस्थाओं में अमृतधारा पर पूर्ण विश्वास किया जा सकता है। वही २ विषैले जन्तुओं की चिकित्सा यहां हम फिर लिख देते हैं ॥

## वृश्चक दंश की चिकित्सा ॥

न० १-आक (मदार) के चार पांच पत्तों को गरम करके उनकी पानी निकाह कर निस्वार करें। छींक आने पर तुरन्त काम होगा। अनुमूख है ॥

न० २-जाम का फूल या दूर जिस दिन पहिले विकार है

उसको हाथों में लूप मळ लेंवें । जब किसी के बिच्छू काटे, तो अपना हाथ ऊपर से काटे हुए स्थान के ऊपर से नापे की ओर फेरना आरम्भ करें, कोई ५-६ मिनट में लाभ हो जावेगा । यह प्रभाव हाथों में एक वर्ष पर्यन्त रहता है । इस क्रिया के साथ कोई २ मनुष्य मंत्र आदि भी पढ़ते हैं । परन्तु मंत्र निष्फळ है । यह आम के फूल का प्रभाव है ॥

न० ३—जहां बिच्छू ने काटा हो, वहां परब तैल (केस्टर आइल) लगावे ॥

न० ४—एक हाथ में थोड़ा चूना पानी घोळ कर और दूसरे हाथ में थोड़ा सा नौशादर पानी में घिस कर लगाए, फिर इन दोनों हाथों को मळ कर रोगी को सुषावें, आराम हो जावेगा ॥

न० ५—बिच्छू के डंक के दूर करने के लिये जिस स्थान पर बिच्छू काटे । गूलर के पृक्ष का दूध लगाना अत्यन्त लाभकारी है । दो चर मिनट में ही आराम हो जाता है । फाया फरके रखना चाहिये ॥

न० ६—फटफड़ी को तुंगने पानी में घोळ लो, और २-२ घूँट भाँसों में डालो, डालते ही प्रचीत होने लगेगा, कि बिच्छू ने काटा ही नहीं है । यदि आराम न भी आवे, तो फिर एक पार और डालें ॥

न० ७—घवण का पानी इसी भाँति बनावें, शरीर के जिस ओर बिच्छू ने काटा हो, उसके विपरीत ओर कान में ३-४ घूँट डालें, आराम हो जायगा ॥

नं० ८-जिस मनुष्य को बिच्छू काटे, उसको शक्ति परमाचारिणे, और बिच्छू का विष-घटारने, वाछा बिच्छू के काटे हुए मनुष्य से छिपा कर-मदीन मैदा के चट्टक छड़ण पीस कर एक वस्त्र की पोटली में बांधें, और बिच्छू काटे हुए के सम्मुख लवण की पोटली को पानी में तर करके, पाँचदिने हाथ में लेकर बार-बार हाथ से बिच्छू काटे हुए मनुष्य के, नेत्रों को धोकर ऊपर छिन्नस पोटली निथोड़ दें। वस ३-३ बार क डालने से पूण आरोग्यता प्राप्त होती है, कई बार का अनुभूत है ॥

नं० ९-जिस किसी को बिच्छू काटे, सो तत्काल मिट्टा की सैल जो प्रत्येक घर में मलया जाता है, माछिस करें। सुन्त लाभ होगा ॥

नं० १०-छारल हाईडराईट २ भाग, कैम्फर १० भाग, इन दोनों को मिछा कर शीशी में खूब डाठ दकर रखना जावे, और काटे हुए आन पर सूह से गहरा घेव करके पर सूह डाठ है, सुन्त आराम होगा।

नं० ११-सरोष के बीज का लफर २ टुकड़े, इस विधि से करें, कि इसकी दोनों धामें प्रथक २ १६। एक दाठ को पानी में घिस कर अदरमोरा की माछि बिच्छू के टंक पर लगावें, जितना विष होगा, सब निकल लगा ॥

नं० १२-बेरी की कोंपठ और काली मिरच भी लाभकारी है। गरम २ सैल का लगाता, वया गुणकारी है, वा बिच्छू का घट्ट प्रथक करके पेट पीर कर घाघना गुणकारी है। अदरमोरी भी पवि

हों तो कोकान लोशन की पिचकारी खाल में लगाना, इस से बढ़कर कोई औषधि नहीं है ॥

आक के पत्तों का पानी दोनों नथुनों में टपकावे तुल्यन्त आराम होगा ॥

न० १३-घबूळ की पत्तियां हुके में पिछावे ॥

न० १४-मकड़ी का जाला जो कि श्वेत या रूपे क समान गोल होता है, हुके में पिछावे ॥

न० १५-महर्षि स्वामी दयानन्द जी की पाकट धुक से- (भ्रमर से) जमाखगाटा की गिरियां निकाल कर लीमू के रस में एक सप्ताह तक भिगो रखें, इसके पश्चात् खरल करें, और छाया में ही खरल करें, जहां पर बचछू ने काटा हो, वहा पर लगा दो, और साय ही घाव पर लगा दो ॥

## १० सर्प दंश की चिकित्सा ॥

अन्य-इस स्थान को ऊपर से सूख कर बांधें और जलावे, घ आक की जड़ से घसन भी करावे । नैशादर ३ माशा मविरा १ माशा में मिला कर पीवे, २ घटे के पीछे देवे, काम होगा ॥

न० २-सांप के विष की एक अद्भुत चिकित्सा-जिस समय किसी को सांप काटे तुरन्त एक कुकट पकड़ कर उसकी गुदा के पास के पक्ष उखाड़ बाँधें, और उस स्थान पर कुछ पछने लगावे, कि रक्त निकल आवे फिर उस स्थान पर पछने लगाकर उस कुकट की गुदा को मलदें, वह वहा पर धिपक जावेगा

और सांप क विष को खैष लेगा, परन्तु कुकट मर जावेगा, और साप का काटा हुआ मनुष्य आराम पावेगा ॥

न० ३—एक और अद्भुत चिकित्सा—० ठोका रातों का घूण १ पाव पानी या ढढ पाव पानी में घोळ लो, और उस से दो घोटल भर लो । १ छटांक घुसा हुआ प ना भाष, २ घट पीछ पिळाना आरम्भ करो । जिस समय रोगी कहे, कि यह कड़वा है, उस समय बन्द करदो और समझो कि ईश्वर ने जीवन दान दिया । यदि बावळ कुत्ते ने किधी की फाटी हो तो उस के छिब भी यह चिकित्सा अत्यन्त कामका ी है, और बहुत विपल बिच्छू के छिब भी इसका प्रयोग दिगा जा सकता है ॥

न० ४—सांप काटे का योग—सखिया, श्वेत, गुप्ता श्वेत, नौशादर, हुक्के के नेचे की मल, बड़ा बिच्छू, आक का दूध सब समान भाग ले खरल करके एक बट शीशी में रक्खें, और आवश्यकता के समय बक पर आक क दूध में रगड़ कर लगावें, पेट का दरद हो, तो आमाशय पर कुछ पछन, लगावें । यदि मुर्छा हो, तो सिर पर भी पछन लगा कर गोळी आक के दूध में रगड़ कर पछने पर लगावें । ईश्वर चाहे तो आराम हो जावेगा, अनुभव है ॥

न० ५—सांप काटे के लिए—धतूरा खेत के बीज, १ ठोका लेकर ५ छीमू के रस में खरल करके शीशी में रक्खें । सांप के काट हुवे मनुष्य की भाषों में सलाई से सुरमा की मांति लगावें सांप का विष दूर हो कर सांप काटा हुआ आरोग्य हो जावेगा ॥

न० ६-साप के काटे की थति उत्तम चिकित्सा-शंख १ तोला, नैस्रादर १ तोला, गहागा १ तोला, गोदन्वी १ इङ्गताळ १ तोला, इङ्गताळ वकी १ तोला, प्रत्येक वस्तु को पृथक २ महीन पीस कर कपडछान काके सबको मिला कर ३ छटांक दूध आक, औ। फि ३ छटाक बरांडी में खरल करके गोठी बना कर जस्त के कटोरे में रख कर जस्त का ही डकना देकर कपड मिट्टी करके १ सर उपलों की भाग दें । क्षीतल हान पर उतार लें रग श्वेता छिये आस्मानी होगी, मात्रा ३ माशा तक ऊष्ण घृत में मिला कर पुस के कण्ठ के नीचे उतार दें । बहुत म्यानुक साप तथा सगचूर या कपियर हो, एक मात्रा से लाभ नै हो, तो दो तीन मात्रा में आ जावेगा । स्मरण रह, कि यह औषधि प्रत्येक प्रकार की महामरी (प्लग) के छिये भी अति पचम है ॥

न० ७-सुरमा जो सांप के काटे को लाभकारी है-अमाल गेटा के बाजके भीतर का बीज लेकर लीडू रस की २१ पुट्टे खें, और छम्वा सी बत्ती बनाये, इस वधि को मनुष्य के थूक में पिस कर लगाने से सांप का विष बिलकुल ही प्तर जाता है ॥

न० ८-शुद्ध मुरदारसग २ तोला, भांगपत्र १६ तोला । भाग क पत्तों को पानी के साथ पीस का नुगद करके बीच में मुरदारसग ३ क्लें और ४ घेर के लगभग ऊपलों की भाष दें । इस प्रकार की ३ भाष देने से भस्म हो जावगी । यह भस्म सांप के काटे हुवे की भाषों में लगाएँ या खिछाय । विष उतर जाता है ॥

नं० ९ साँप का टुक—जिधको साँप काटे तुरन्त ही एक पोथी लहसन गाय के दूध में खुब पीस कर साँप के काटे हुये को पिछावें । ३० मिन्ट में अवश्य आराम हो जाता है ॥

न० १०—नीला थोथा अर्थात् तृतिया महीने पीस कर घुण करके एक छीन्नी में रक्खें, भावश्यकता के समय थोड़े से पुरे को किछी नली में डाल साँप के काटे अनुष्य को नाक में फूरे, कुछ मिन्ट में नाक से पानी बहना आरम्भ होगा, और प्रपः छीके भा अवैगी । यह क्रिया २ या ३ बार करने से साँप का विष विलकुल उतर जावगा, और स्वस्थ हो जावगा ॥

न० ११—आम की गुठली से मगज निकालकर जिसको बि विमली कहस हैं, पानी में पीस कर साँप के काटे हुये को दान्त पिछा दें, उस के पीने के पश्चात् मल उतरगा । यदि १ बार में विष दूर न हो, तो २-३ बार पिछावें । विष उतरने क पीछ साँप के काटे हुये को उसका स्वाद मीठा मालूम होगा ॥

नोट—यह सदा ध्यान रहे, कि साँप का काटा हुआ, प्रथम रात्रि का सोने न पावे । यद्य आदि साँघने से भी कोई हानि नहीं ॥

न० १२—यदि साँप काटे हुये को हुफे की कोट जो नाडी के भीतर अम जाती है, तुरन्त ही खिछाई भावे तो आराम हो जावेगा ॥

नं० १३—साँप के काटे हुये को कामकारी—यदि किछी को साँप काट जाय, तो सत्काळ पागा या रस्सी एक के स्थान के ३ या ४ उगळ पर दृढ़ बाध दें, और पानी की धार में रख कर

किसी वस्त्र या घास से डंक के स्थान पर फेरें और साफ करें  
 भार वस्त्र पर उलटवरे या छुरी से खूब पछ छगावें फिर काँइ  
 वेजाब या कास्टक और यदि यह न हो, तो आग के कोयले  
 से काटे हुवे स्थान को जला दो । एक दोपहर में कुछ नौसावर  
 और चूना समभाग ले कर रोगी को सुषामो और बीपार को  
 बढासे फिर से रहो, सोने या ऊचने न दो ॥

न० १४—अन्य—यदि किसी को ऐसा सांप काटे कि जिसक  
 काटते ही मनुष्य मर जाता है, तो इस की चिकित्सा यह है,  
 कि तत्काल काटे हुवे स्थान को जला दिया जाये, या काट रिया  
 जाये, यदि सांप या कुत्ता या और ऐसे दुखदाई जानवरों के काटे  
 पर जमाछगोटा का घीम विप कर छगावें, तो बहुत काम  
 होता है ॥

न० १५—अमरीका के एक विद्वान न सांप के काटे की एक  
 अद्भुत चिकित्सा मालूम की है, कि साप के काटते हुवे मनुष्य  
 की जिह्वा पर छोराकार्म रख दिया जाय, तो शरीर में विष न  
 बढ़ सकेगा ॥

न० १६—अन्य—ठाली मरिच ७ नग, नीला घोया ३ माष्ण  
 पीस कर मोर के अडे में डाल कर छिद्र-घट करके ४० दिन पका  
 रहने दें, फिर सस को पीस लें । मात्रा १ रसी तक भी में । पुरा  
 सी पाब पर छगावें । अराम होगा ॥

न० १७—रीठा—जो प्रत्येक स्थान पर भिळ सक्तवा है,  
 जिहना चाहें, किसी पात्र में कपड़ मिट्टी, करके जला लें, और



इसके पश्चात् सुरभे की न्याईं महीन पीस कर अपने पाम सरा रक्षें। जिस समय किसी मनुष्य को साप काट, खाव, तुम्ह पर क पत शा में भर के खिलावें, और ऊपर से दूध में घी मिला कर पिछावें, और हर ३ घट के पश्चात् पताशा में भर कर फिर खिलाते रहें, और घी मिला हुआ दूध पिछावते रहें। पानी पास तक न आने दें। और रोगी के मकान को इतना गरम रक्षें, कि पपीना पर पसीना आता रहे, और इस मांसि विष शरीर क राम कूपों द्वारा निकल जावे ॥

कृच्छ्र वायु का पूर्ण यत्नाव रक्षें। ईश्वर चाहे, तो कैसा ही विषैला मोप काट गया हो, २-३ दिन में सर्वथा आराम हो जाता है। वायु २ बर्षे के माँपों के काटने में मुख्य से रक्त मिलने लगता है इस अवस्था में फटकड़ी इन्त २ माशा महीन पीस कर २ चमचे पानी में घोळ कर पिछावें, ईश्वर ने चाहा, तो सुरन्त रक्त बह हो जावेगा, यदि मन्द पड़ जावे, तो रीठा का छिलका ३ माशा, तूषिया १ रत्नी खूब महीन पीस कर ३ डेटाक गुड़ में मिला कर खिलावें, और १० मिनट के पश्चात् ऊपर जल पिछावें ॥

न० १८-साँप की चिकित्सा-नाभि पर से बाल उतार कर बादा सा जेश्वर दें, जिस से कि रुधिर निकल जावे, और जमाल गेटा एक २ दाना पीस कर लगावें, बमने हो कर विष चंतर आवेगा, जब तक बमन मन्द न हो, दूध न पिछावें। जब बमन मन्द हो ता दूध पिछावें ॥

न० १९-साँप के काटे की चिकित्सा-सर्प साधारण के

द्वितीय लिखता है, कि सार के काटे की चिकित्सा जो मैने और बहुत से मेरे मित्रों ने अनुभव की है, यह है, कि वसमा १ तोला कार्बो गिरस ६ माशा, पास फर शींग निकाल कर दान कर चाप के काटे हुए मनुष्य को पिलावें। यदि मरने वाला हो और बेहोश भी हो, ता मा तत्काल दाश आ जावगा। फिर एक या र घन्टा के पश्चात् २ वाग पिलान से सर्वथा आराम मा जावगा ॥

( एक प्राइफ )

इसके अतिरिक्त बहुत सी चिकित्सा अपनी पुस्तकें “ घर का वैद्य ” नामी में दिये हैं जिसका मूल्य = ) है। इन विषों का पूरा वर्णन हम रिसाला “ जहरों का इलाज ” न० ३ में करेंगे ॥

यहां केवल थोड़ी सी चिकित्सा लिखते हैं। रिसाला “ जहरों का इलाज ” न० १ व २ भी देखने योग्य है ॥

सहस्र पाद—( कनकमूरा ) यह मा यका दुष्ट अन्तु है, श्वर बिछी को यह न दिखलाव, अप शरीर में घिभट जाता है, स्वरसा ही नहीं है। यदि इसको किसी और वस्तु से पकड़ कर घठवें, तो और भी नीचे को भसता है। कोई छाने की सलाह न देकरके इसके ऊपर डगते हैं, जिस से इस का सेक पटुच, तो कहते हैं, कि यह पाओं छोड़ देता है। एक बार एक महासय ने वेशोपकारक में लिखा था, कि शकर देखी घस पर हाठने से यह पानी की न्याई बह जाता है, ॥

श्वर—वर्षा ऋतु में श्वर भी हो जाता है, और प्राय मैलेगिया श्वर होता है—परन्तु यह श्वर अधिकतर शब्द ऋतु में होता है,

इसलिये इसका उस र्गपंक में वर्णन करेगा, कदाचित् बालों, धुत्तों निर्वर्णों को जल में भोगने से या घूप में जा रहे हों तो वर्षा आ जाने से गरमी, सरदी का प्रभाव एक समय पट्टु बने स प्राय उबर हो जाता है, इस ज्वर म कभा केवल हृत्पूतन और पादों की हरागत जाती है बभी अधिक उबर भी हो जाता है। यदि किसी और राग का कारण न हो तो कवच इपर्का सहज धिकिस्ता यह है, कि ऊष्ण, चाय, पिछावें। कभी ऊष्ण दुग्ध स्नाह भिलाकर पिछा देने से और गरम वस्त्र ओढ़ कर छेटने से पसीना आकर लाभ होता है। पसीना लाने वाला दूसरी औषधि भी दी जा सकती है, सौंफ भून कर और मिर्ची पिछाकर ऊष्ण जल के साथ मिलाने से पसीना ली जा जाता है कोष्ठ उदा भी खुलती है। यदि कोष्ठघटता है, तो दलका शोधनकारी भोजन अवश्य देना चाहिये। कभी सनाय व हर्द की छाल थोड़ी सी मिठा कर एक दो हस्त लाने अच्छे हैं। सा चार दिनों में साधारण सावधानियों से प्रायः दूर हो जाता है॥

दर्द—जो मनुष्य व्यागम नहीं करते, वायु में कम निकलते हैं, व रोगियों को, व निर्वर्ण मनुष्यों को वर्षा ऋतु में दरदों की पीड़ा हो जाती है, श्वेद आकर वायु लगने से प्रायः तूँटों को बरवें होती हैं। प्रायः कूल्हा, हस्त, पिंढली आदि में यह दर्द होने लगता है। साधारण दर्द में श्वर आदि नहीं होता है, दबाने से प्रायः लाभ होता है। प्रायः वैद्य विद्यों का ऊष्ण २ मंठ कर कई बाधना पय्याति होता है। ३ चायक मफीत दर्द को दूर करती है, ४ चिन्तन आदि है यदि मिर परीक्षा हो, तो समीरा मनकला

आदि, अमृतधारा दें । और लगावें, अमृतधारा दूसरी धरों को भी लाभकारी है ॥

ऊष्ण २, दूध पिटा कर घस्र ओढ़ा दें, ताकि कुछ पथीना आजावे । पैरना भी प्रायः गुणकारी होता है । यदि कोई गठिया आदि की ओर प्रकृति न हो तो यह दूर से शीघ्र हो दूर भा जाया करता है ॥

## मिश्रित ॥

प्रायः इस ऋतु में विपूषिष्ण भी फूट पड़ता है, इसका वर्णन अरुमी का ऋतु में दिया जा चुका है, वहा में देख लें । इन दिनों अस्तुओं में शीघ्र दुर्गन्ध पड़ जाती है, फल तरकारिया सड़ने लगने लगती हैं, फीके पड़ जाते हैं, इसकी भी सावधानी रखें ॥

ऐसा कहते हैं कि वादल की गर्ज का शब्द शीतला, बसरा आदि के रोगियों को नहीं सुनना चाहिये । हमको इसका असली कारण ज्ञात नहीं हुआ । परन्तु यह-हम मानते हैं, कि शब्द में प्रभाव है, और गर्ज से ही वाष्प रोगियों को हानि-पहुच जाया करती है, अमरनाथ सीर्य को आते हुए मार्ग में एक स्तूती तलाब नाम का एक स्थान आता है, वहां पर यदि कोई थोड़े, चा प्रायः एक पड़नी आरम्भ हो जाती है, कई मनुष्य इसके भीतर पव र मर चुके हैं, पिछल समय के मनुष्य ऐसे-राग जानते थे, जो वादल के आवे, इस लिए शब्द के प्रभाव से इनकार नहीं है । वादल गर्जे स्त्रिया टीन आदि को अथवा, याल पजाफर ऐसा कर वहां करती हैं, कि वादल की गर्ज सुनाई न देवे ॥

प्रण रोगियों के लिये भी प्रण का नगा रखना, और शरिर नंगा फिरना बुरा है। इस ऋतु की बनाई हुई औषधियां, पूरं गोष्ठियां आदि क्षीघ्र बिगड़ जाती हैं, इस लिए ऐसी कालिक औषधियों के लिये यह आज्ञा है, कि वर्षा ऋतु के पर्यन्त वैप्यार की आवे, और वर्षा ऋतु का अन्त होने पर बह ही नहीं, फिर नवीन वैप्यार हों। एक वर्षा बसती ही जाने से औषधियां बिगड़ जाती हैं ॥

इन दिनों आर्द्रता होने से ऐसी औषधियां जिन में शोरा, नौझावर आदि हो, कठिनता से वैप्यार होती हैं, क्योंकि प्रायः आर्द्रता के कारण गीली ही रहती हैं ॥

## वसन्त ऋतु (अर्थात्-मौसिम बहार १५ फरवरी से १५ अप्रैल तक) ॥

३ ऋतुओं प्रथम ऋतु, शरद ऋतु, और वर्षा ऋतु का वर्णन हो चुका है, अब वसन्त ऋतु का वर्णन किया जाता है ॥

वसन्त ऋतु को अंग्रेजी में Spring, और अरबी में रबीअ कहते हैं। इस समय को १५ फरवरी से १५ अप्रैल तक निश्चय कर चुका हूँ इस में न बहुत शरदी होती है, न बहुत गर्मी, वसन्ती के अर्थ पीत के हैं, और घरों के पीछे पुष्प बाग़ों में इस ऋतु में बहुत शोभा देते हैं ॥

लाहौर में वसन्त का मेला धूम धाम से मनाया जाता है, और छह दिन से शीत ऋतु का अन्त समझा जाता है। लोग बाहिर क्षेत्रों में आते और बिच को प्रसन्न करते हैं। रात का

की वायु प्रेमी जनों के भीतर भी वैसा ही परिवर्तन करती है, जैसा कि वृक्षों के भीतर होता है, और पुष्प खिलते हैं ॥

“ दिन कैसे कटेंगे बहार सखी री ” इत्यादिक गीतों के अर्थ प्रायः सुने जाते हैं ॥

एक संस्कृत कवि ने बसंत ऋतु की प्रशंसा की है, जो कि वास्तव में इस ऋतु के योग्य है, उसका भावार्थ निम्न लिखित है :-

“ जिस ऋतु में मौलसरी, मरुवा, चवेळी, रक्त पुष्प, काको-  
टा, सुषकुन्द आदि वृक्षों के फूलों और दास की सुगन्धि से  
मदमती कोयल की कूकू चखके सुनने से उत्पन्न हुए २ कामदेव  
के बाणों से बीबी हुई देव कन्याएँ बार २ मोह में आती हैं, और  
मध्याह्न की शीतल और मन्द २ बहने वाली सुगन्धित वायु के  
कारण आम्र के फूलों के गिरते हुए बुरों से रगे हुए शरीर वाले  
प्रमद बन में शोर मचाते हैं, उस ऋतु को वसन्त ऋतु कहते हैं ॥

‘ वसन्त ऋतु में चारों ओर उत्तम दृश्य होता है, और  
जंगल देखने योग्य होते हैं, केसु, कमल, आम्र, मौलसरी, अशोक  
आदि के पुष्प निकलते हैं, कोयल मन को हरती है, आकाश  
निर्मल रहता है, दक्षिण की वायु चलती है, नवीन लहलहायी  
हुई पक्षियां वृक्षों में निकलती हैं ” ॥

इमें जिस बात का अनुभव नहीं, उस पर कुछ नहीं बिस  
सकते, परन्तु पुस्तकों में इसका बड़ा वर्णन आता है, पुराणों में  
काम देव का बड़ा मित्र वसन्त ऋतु ही है, काम देव ने जहां  
अपनी सेना का एकत्र किया है, वसन्त ऋतु सब से प्रथम

है, काम देव के बाण सदैव पुष्पों के होते हैं ( इन बातों का वर्णन काम शास्त्र में किया जावगा ) श्री कृष्ण जी महाराज की राग लीला अनिर्कृत रसमन्त्र में ही होता है । सस्कृत के कवियों की सारी कविता इस पर एकत्रित की जावे, तो एक पृथक पुस्तक चाहिये । जिस स्त्री का पति परवेश गया है, उस पर ता उन कवियों ने गजब ही किया है, शर्मली के 'पृथ्वी' के 'पुष्प' की घोकी बाजी पर घृष्ट ही मर दिये हैं । बलन्त ऋतु को 'धिवाली' के जीतने वाला लिखा है । आम्र क पुष्पों की आनन्दपय सुगन्धि और उसे पर भ्रमरों की मस्ती, कोयल का शब्द, खम्बेकी क खिलने पर उसकी सुगन्धि में मतवाले मंवर, स्वच्छ आकाश, चंद्रमा की बोंदनी, ऋतु की एक ही अवस्था यह सब मिला कर एक अनुपम अवस्था उत्पन्न करते हैं, और कवियों के अनुसार इस ऋतु में मनुष्य सब से अधिक काम के घण में होता है ॥

एक कवि लिखता है, जैसे राजा की चढ़ाई पर घेता अयकार लगाता है, इसी प्रकार बसन्त ऋतु के प्रारम्भ में आन कामदेव की संधारी निहली है, यह संधार को जीतेगा, यह मलयाचल की वायु में मतवाले हाथी पर सवार है, और कोयलों क सुव अयकारे लगा रहे हैं ॥

## कफ की अधिकता ॥

इस इन बातों का वर्णन करते हुए आप को अंगे के बखते हैं, पिछला शिशिर ऋतु में कफ समृद्ध होता रहता है, और बसन्त ऋतु में यह प्रकृषित होकर रोग उत्पन्न करता है, बागमट्ट में

लिखा है, कि "जैसे सूर्य की गर्मी से बरफ ढल जाती है, इसी भाँति बसन्त में गर्मी आरम्भ हो जान से संचित हुआ कफ पतला होकर अठराभि को कम करके बहुत उत्पन्न करता है, अतः बसन्त में आरम्भ होते ही इस कफ को जितना चाहिये।" आग्नेय मद्भागज लिखते हैं, कि चिन्म प्रसन्न करने वाला प्यासल, गन्ध, और सुगन्धित पत्त ४ गुणों वाली वायु बलही है कफ इस ऋतु में प्रबल होता है ॥

## कफ को जीते ॥

लिखा है, कि बप्पन, विचन, नस्वार के द्वारा हलके और छुफ्फ भोजन से, और मादिक व सुगन्धित, व कफ को दूर करने वाली औषधियाँ लगाने से, न्यायाम और कुक्षी से इस कफ को जो मनुष्य जीवता रहता है, वह बसन्त ऋतु में रोगी नहीं शक है ॥

इस श्लोक के भीतर सब नियमों का वर्णन कर दिया है। नास मासिक शोषन के लिए है, और यह उन मनुष्यों को लेना चाहिए जिनका मवाद नासिका के द्वारा अधिक गिरता है, या जुकाम रहता है, धमन और विरेचन द्वारा, कफ शरीर से निकाला जा सकती है। बाण मनुष्यों का यह स्वभाव है, कि प्रत्येक घत्सुण या चैत्र में विरेचन क द्वारा कफ शरीर से निकाल देते हैं यह स्वभाव बाल्यता तो उत्कम नहीं है, अल्पवृत्ता भिन्की प्रकृति कफप्र हो, और इसलिए कफज रोग उनको इस ऋतु में अवश्य घटावे ही, उनको अवश्य विरेचन ले लेना चाहिये। स्वल्प मनुष्यों



के लिये केवल यही साधनानी पर्याप्त है, कि वह व्यायाम  
जबश्यक करें ॥

माछिश भी जितनी हो सके करें । भोजन हलका और क्षीण  
पाचक खावें, क्योंकि पाचन शक्ति निर्बल हो जाती है । यदि  
कोई चूर्ण कफ नाशक बना हुआ हो, तो भोजन करने के पश्चात्  
थोड़ा सा खाया जा सकता है, मिस्र से, धानि भी सतेज रहे,  
वास्तव में इसके लिए व्यायाम से बढ़कर कोई औषधि नहीं है ॥

## कफ नाशक मृदु विरेचन लिखा जाता है ॥

देशी सौंफ, रूमी सौंफ, इंसराज, बिडीलौदन, प्रत्येक ५  
माशा, अजीर भिछायती ५ सख्या पानी के एक प्याले में खालें,  
जब आधा रहे उतार कर मल छान कर गुळकन्द पौने तीन तोले  
भिछा कर पीवें, और चने के रसा के साथ फुलका खाया करें,  
या डबडरोटी खावें, रात दिन इसी प्रकार करें, इस से कफ  
पक आवेगा ॥

सातवें या आठवें दिन उपर्युक्त विरेचन का योग बना कर  
काम में आवें जिसका योग भी निम्न लिखित है :—

## कफ नाशक विरेचन II

सस्तुसदूस, सौंफ की जड़, कासनी, अजकार, (हरदारी  
कुशा) प्रत्येक ७ माशा, सौंफ अघकुटी, इंसराज, कतमी के बीज  
प्रत्येक ६ माशा, मुनक्का बीज रहित १ तोला, अजीर पीली ४

नग' रुमी सौंफ, कसुस बीज प्रत्येक ४ मास्रा, सनामर्का १ तोला, रात्रि को जल में भिगो रखें, और गुळकन्द ५ तोला मिठा कर प्रातः उगलें जब भाजा रहे, तो उताव कर मल छान कर उस में गूदा जण्डवास ५ तोला, ढाल शकर आवश्यकता अनुसार घोल कर १फा उसका छान कर रोगन बादाम ६ मास्रा मिठाकर पिनावे यदि निशोष चूर्ण भी ६ मास्रा ढाल वें, तो और भी गुणकारी हो जाव और यदि बहुत ही प्रबल विरेचन देना हो, तो चारफून् २ मास्रा, और म्मिलित करें इस से खूब दस्त होंगे ॥

गालियों क विरेचन भी इस ऋतु में उत्तम हैं, क्योंकि यह कफ को निकालते हैं, अमाळगोटा शुद्ध हो तो हानि नहीं है ॥

पाचन शक्ति को बढ़ाने के लिए जिन की पाचन शक्ति इन दिनों में निर्बल हो जाती है निम्न लिखित दो योग लिखे हैं, योग वास्तव में अति उत्तम और अनुभूत हैं, जिनकी पाचन शक्ति निर्बल होती है वह अवश्य इनका प्रयोग करें :—

पाचन वटी—छोठ काला मरिच, छौंग, सेंधा नमक, काळा नपक, प्रत्येक ३ तोला, अम्बवेद, जवासाग छोटा सख्खा, बीरा काळा, श्वेत इठायची दाना, पत्रज, प्रत्येक १॥ ताला, कूट पीस कर एक दिन जाराजी लामू के रस में, एक दिन घृतकुमारी के गूदे में और एक दिन अदरक के रस में सरल करके जगडी बंद के बराबर गोठियां बनावें और भोजन के पश्चात् या और जब आवश्यकता हो तो प्रातः के समय गरम जल से खा लिया करें ॥

पाचक चूर्ण—अजवायन तीनों सौंफ, बकं पुष्प, छौंग, हरद

की आठ बहेका छाल, आवला, सोंठ, भिरख, पीपल, दारुचिनी, पीपला मूल, सप्त भाग पीस कर लीमू के रस में घिगोवें, दो एक दिन के पश्चात् पीस कर सुखा लें मात्रा ९ माशा ॥ - १५

## सदिरा पीना उचित है ॥

इस कफ का ध्यान रख कर किसी २ शास्त्र के मत पर मद्यपन भी उचित लिख दिया है, परन्तु मद्य कफ के दूर करने के आतिरिक्त और शान्तियां भी करती है और इसका व्यवहार जानने का सवाभय है, अठ जटा तक सम्भव हो इस द्रुष्ट से बचना चाहिये ॥

विद्यादे, विदित प्रमत्त करने वाले दिल को बल देने बाध नासन, अरिष्ट, स्त्रीघु माध्वीक, और माधवी को मित्रों के साथ पीवें, इनसे यह भी ज्ञान होता है, कि यह द्रव्यों में मात्र कठ ही सदिरा भी अन्य ई नहीं होती थी, वरन् औषधियों का लक्षण कर साम क रा बनाई जाती थी, जैसा कि नासन, अरिष्ट तो वैद्य मग कई प्रकार के वैद्यार करते हैं जो बड़े लाभकारी होते हैं, मद्य भी यदि उनको छोड़ कर इन लाभकारी द्रव्यों का सेवन करें, तो यद्यपि उनको मोती में गिगने वाला नशा न आवे, परन्तु लाभ बहुत होगा ॥

आमव औषधियों को भिगो कर उसमें तेजी से चर्पन कर इस बनता है । अरिष्ट में प्रथम काढ़ करके फिर उफानोप इक औषधियों का लो जाती है, इसका यदि अर्कामिकास ठिया जाव, तो नशा अधिक हो जाता है । प्रसी - अरिष्ट, - द्राक्षासव भादि

वैद्यक की विख्यात औषधियाँ हैं। सीधू गन्ने के रस में बनता है। माध्वीक राख अगूर आदि से बनाया जाता है। माध्वीक शब्द के संस्कारों से बनाई जाती है। अन्तिम वर्णित तीन छग भग मधिरा की समान हैं ॥

अब हम केवल एक द्राक्ष आसव का योग लिखते हैं, जो कि अरिष्ट की न्याई तैय्यार होता है ॥

योग—दाख २॥ सेर, मिमी १ सेर, बेर की जड़ १॥ सेर,

घाय के फूल १ पाव, सुपारी ५ छटांक, जायित्री, जायफल, लौंग, एक २ छटाक, त्रिफला (हर्द, बहेडा आवला) ३ छटाक, सौंफ, शारदीनी, इलायची दाना छोटी या बड़ी, प्रत्येक १ छटाक, सोंठ, मिरच, पीपल, एक २ छटाक, केशर १ तोला, कस्तूरी ३ माशा ॥

प्रथम मुनक्का को १६ गुणा जल में डयालें, जब आधा रह जावे, सब औषधियाँ डाल कर घड़े में घन्ट करके भूमि में दया दें, और १ मास के पश्चात् निकालें। मात्रा २ तोला, पुष्टिकारक है, कफ के दूर करने वाला है, चित्त प्रसन्न करने वाला है, रग को ठीक करता है। लोहासव भावि भी बहुत लाभकारी है, परन्तु यदि इन के योग भी देने लग जायें, तो लेख, लम्बा हा जावेगा ॥ —

अहित—जब हम को नियम मालूम हो गया, तो मारु पात है, भारी, कब्ज करने वाली वस्तुआ को नहीं खाना चाहिये, या कम खाना चाहिये, जैसे नाड़ी का शाक, पोई का शाक, उदद, आलू, मन्ना, मिघाड़े, तिख चावल की खिचड़ी, भैंस का दूध,

धूल की वस्तुएँ, उड़द, फा बड़ा आवि, चिकनी वस्तुएँ, दिन का सोना, अधिक मीठा खाना, दही छाछ भी, इस ऋतु में उत्तम नहीं है, पनीर वर्जित है, दूध ऊष्ण करके पीना चाहिये ॥

**व्यायाम**—व्यायाम के सम्यन्ध में विस्तार पूर्वक पीठे ऋतुओं के षण्णने में लिखा जा चुका है । व्यायाम से बढ़ कर चित्त प्रसन्न करने वाली व कफ के दूर करने वाली गरिष्ठ व पाचक व कफ नाशक पूर्ण क्या हो सकते हैं । जो इस ऋतु में खूब व्यायाम करते हैं, वह मोटे नहीं होते ॥

लिखा है, कि वसंत ऋतु में सैर सब ऋतुओं से बढ़ कर लाभ करती है, इस लिए एक पथ को काज हो जात है । यदि प्रातःफाल बाहर सैर को निकल जायें, और बाहर तुली वायु में व्यायाम करें । व्यायाम का पूरा लाभ तभी होता है, कि शीघ्र २ घण्टा जितनी वायु भीतर ले जायें, वह सब साफ हो । व्यायाम उस समय तक करना चाहिये, जब कि पसीना ना जायें । इस ऋतु में व्यायाम करना समय ठेसकों व अत्यन्त लाभकारी लिखा है ॥

व्यायाम तो सदा ही लाभकारी है, परन्तु शीघ्र कि दिन प्रति दिन व्यायाम का रिवाज इस देश से उठता जाता है, अग्योडे अंग इतने दिखाई नहीं देते, और जो हैं वहाँ पदे लिखे आदमी जाते नहीं हैं, साधारण मनुष्य जाते और सम उठावे हैं, यदि अमीर लोग इन के साथ मिलना नहीं चाहते तो क्यों अपने अस्तादे नहीं बना लेते । मछे काम में सत्रा

नहीं चाहिये । क्या तुम को ध्यान नहीं, कि दिन प्रति दिन हमारी सतान कितनी निर्धूल हो रही है । क्या शाहदौला के पूरे उत्पन्न करना चाहते हो ? जहां तक तुम से हो सके, सुष व्यायाम किया करो, और औरों को कराया करो । यदि इश्वर ने इतनी सामर्थ्य दी है, तो अपने घासीचों में ब्रह्मांड बना दो, और व्यायाम की सामग्री भगवा लो, और लोगों को बुलवाओ, और दूसरों को व्यायाम करने का शौक दिलाओ, देशोपकारक के पाठकों में से कई कहा करते हैं, कि 'देशोप-कारक में क्यों' इतने व्यायाम लेख अंकित होते रहते हैं । मैं क्या करूँ, मुझे यद्यदेख कर शोक होता है, कि व्यायाम का शौक कम हो रहा है । जीवन समाप्त बहुत बढ़ गया है, प्रत्येक मनुष्य यदना चाहता है । परन्तु स्वास्थ्य को देखर कोई वस्तु न लो, आरोग्यता का ध्यान रक्खो, और फिर निस्संदेह परिश्रम करो कौन रोकता है ॥

॥ सैर ॥

सैर के लाभ-लिखने की यहां कोई आवश्यकता नहीं है, मुझे केवल यह बतलाना है, कि सैर सब से लाभकारी वसन्त ऋतु में है । वसन्त के दिनों में जो नियम पूर्वक सैर करता है, वह प्रसन्न रहता है । चेहरा लाल हो जाता है । मैंने स्वयम् पहिले दिनों जय नदी पर जाकर व्यायाम करनी आरम्भ की, जिस न पसन्त की सैर हो जाती और व्यायाम भी होता था, तो मैंने कहा, कि मैं पहिले की अपेक्षा स्वस्थ हो गया था, यद्यपि व्यायाम

पहिले भी होता था। शास्त्रों में "घसते भ्रमण श्रेष्ठ" लिखा है। इस पद्य में न केवल घसत ऋतु में विद्यप रूप में अधिक सैर करने की शिक्षा है, बरन् प्रति दिन सैर करने की, मात्रा भी दी है, क्योंकि लिखा है, कि विचार में प्रतीत होता है, कि एक दिन के भीतर भी ६ ऋतु अव्यतीत हो जाते हैं ॥

प्रातः काल से १ पहर तक वसत की भी ऋतु रहती है इस के आगे प्रीप्स है, और इसी भाँति हेमन्त ऋतु तक गिन जायें ॥

अतः जय प्रति दिन घसत आती है, तो प्रति दिन सैर की शिक्षा भी होगई, इस से यह करण्य और नियम भी इस एक छोटे में वाक्य में मिलता है:—

वसन्त ऋतु की भी ऋतु प्रातः काल में एक पहर तक अधिक में अधिक है, वास्तव में यही समय सैर के लिये उत्तम है। प्रायः का कथन है

“घसन्ते भ्रमण पथ्यम्” ॥

घसन्त में घूमना सदा पथ्य है, अर्थात् कफ नाशक है ॥

इस में प्रतीत हुआ जाता है, कि घसन्त ऋतु में सूर्य पुनः करो, और प्रति दिन प्रातः सैर के लिये जाया करो। प्रातः काल की वायु शान्त होती है, और शान्ति देती है ॥

मिस्रज हम्परी साहिबा लिखती हैं:—“कि बहुत सी स्त्रियों के रोग इस वास्ते ग्यराम हो जाते हैं, कि ताजा वायु उन में दूर रहती है” ॥

एक लेखी साहिवा लिखती हैं, कि (सब युवा स्त्रियों के चहरे गुलाब की भांति खिल जावेंगे, यदि घेह प्रति दिन प्रातः मुला वायु में निकलें, विशेष कर बसंत के दिनों में और ओस पत्र करके चेहरों पर मलें) ॥

सिर के सम्यन्ध में आवश्यक शिमाएँ यही हैं, जिन पर मैं पहिले वर्णन कर चुका हूँ, अतः यहाँ और अधिक न लिखता हुआ फेयल इन शब्दों से इस लेख को समाप्त करता हूँ ॥

यदि तुम स्वस्थ और सुन्दर होना चाहते हो तो स्वयम् सैर करो और अपनी स्त्री को भी सैर कराओ ॥

इस से तुम्हारी मन्तान भी सुन्दर और आरोग्य होगी ॥

**स्नान**—नियमों का जो वर्णन हो चुका है, बसन्त ऋतु में भी दैनिक स्नान ही चाहिये, नास्त्रफार लिखते हैं, कि स्नान करने के पश्चात् कर्पूर, फेशर, अगर मल, चन्दन लगाये । इस से कफ को शान्ति होती है, चित्त प्रसन्न रहता है, जो कि आवश्यक है ॥

उपवन मलना इस ऋतु में अत्यन्त लाभकारी लिखा है, स्नान से प्रथम यदि यह हा सके, तो उत्तम होगा । निम्न लिखित उपवन बहुत उत्तम है —

**योग**—रक्त चदन, नागरमोथा, मरसों श्वेत, नी का आटा,



मायुन अगरेषी, सोढा धाई कारय, निशास्ता, गेहू, खीरा, ओष  
वादाम, सम मारा पोस फर रक्खे, केशर, अगर व चन्दन घ  
ल्प करना बड़ा लाभकारी लिखा है ॥

**आहार अन्न जल**—जल के सम्यन्ध में तो केवल इतना  
लिखा है, कि भोजन पश्चात् न पीना चाहिए । कफ को बढ़ाता  
है, कमी २ गरम २ जल पीना कफ को शान्त करता है, और  
भोजन को पचाता है, प्रायः जब कि अजीर्ण आदि प्रतीत हो  
ना चार घूट ऊष्ण जल को पीना श्वेत को ठीक कर देता है ॥

कफ की अधिकता वालों के लिये लिखा है, सोंठ क साप  
औटाया हुआ जल और खैर सार, चन्दन, आदि का औटाया  
हुआ जल, या शहद मिला हुआ जल या नागरमोथा बाल का  
औटाया हुआ जल, लाभकारी है ॥

यह भोजन जिनको स्वाद हखा, कसैला, पीक्षण और  
कदवा हो, कफ को दूर करते हैं, यह इस फलु में वधित हैं,  
पान लाभकारी है, शहद मिला कर हर्ष का स्नाना बहुत  
ही गुणकारी है । नरम, शुष्क व ऊष्ण और हलके भोजन  
उत्तम हैं ॥

केशर, त्रिफला ( हर्ष, बहेडा, आंवला ), त्रिफुटा ( पीपल,  
काठी मरिच, सोंठ ), हलदी, अहूसा, भांग, पीपलामूल, अमृगन्ध,  
अजधायन, जीरा, अदरक, बिसरपरा, मूली, पेठा, हॉग, मेथी,  
तुमड़ा, पका हुआ खीरा, पकी व छोटी दूधी, बसुआ, कचनार  
की कली, पीलाई, परबल, विभीकन्द, फरेला, मरहद मिसी

पीपल, शहद मिली हर्द, साठी के चावल, सरसों, चने, मटर, लौ, मूग, अरहर, कोशों, सामरिया, पेंसाई, मसूर, रक्त चावल, राई, जुषारं, 'धूका का' साग, सहजना, पफा तरधूज, पेंगन; लहसन, शहद, पुरानी मदिरा, धारोष्ण गोदुग्ध, पान, झाल, त्रिकुटा, और जवाखार मिलाकर छाछ, कढ़ी आदि वस्तुएँ इस ऋतु में उचित हैं। नार्दी का साग, पोई का साग, चोरई, उदक, दही, आलू, गन्ना, सिंघाड़े, राजमाप, चावल, तिल चावल या दाल चावल की खिचड़ी, भैंस का दूध, उदक का बड़ा, तैल की वस्तुएँ, खट्टी वस्तुएँ, बहुत तर-वस्तु, देर में पचने वाले, कफ वाले भोजन, मीठा, अधिक खाना इस ऋतु में अनुचित हैं ॥

मास भक्षियों के लिए अगली जीवा का मास शशा, मृग पकरा, सीतर, लवा, चिड़ा, मोर, नदी, तालाव आदि की मछली, और छोटी मछली पध्य है। और घोंघा, मेढा और मुरगा आदि अपध्य हैं ॥

### रहने का वर्णन ॥

एक स्थान पर इस प्रकार लिखा है, "दक्षिण की वायु से शीतल हुए, जिन में चारों ओर पानी की चारों घद रदी हों, वृक्ष खूब लगे हों, कहीं इतने घने, कि सूर्य दिखाई न देवे, कहीं ऐसे कि सूर्य कमी २ झलक देवे, प्ररोखों वाला महल बना हो, कोयल फूक रही हो, भावि २ के पूल खिख रहे हों वृक्ष शुफ २ कर और शूम २ कर भूमि घूम रहे हों, ऐसे घारा चारीचे में दोपहर व्यतीत करे" ॥

फिर लिखा है:—कपूर, चन्दन, केशर लगे हुए अगर की धूनी देकर सुगन्धित श्वेत वस्त्र पलंग पर बिछावे, उबटन में इस ऋतु में गुणकारी लिखा है, निम्न लिखित योग बहुत उत्तम है ॥

रक्त चन्दन, नागरमोथा, केशर, सरसों, यषष्ण, साबुन सोडा बाईकार्ब, निशास्ता, पीरा, लोध, बादाम गिरी, सम भाग पीस कर यथा विधि मले ॥

**अन्नजल**—के वास्ते केवल यह लिखा है, कि भाजन पोछे न पीवें, कफ बढ़ता है, ऊष्ण जल कफ को शान्त करता है यदि अपाचन हो तो २-३ घूट ऊष्ण जल पीना उसको ठीक कर देता है ॥

फिर लिखा है—कपूर, चन्दन व केशर, लगे हुए अगर की धूनी देकर सुगन्धित श्वेत वस्त्र पलंग पर बिछावे ॥

“गादालिङ्गन घुम्बनादि रश्चिते, सवधयने मन्मथम् ।

सेवेता प्रमदा यसन्त समये, श्रेष्म क्षयार्थं पुमान्” ॥

सैर इस ऋतु में गुणकारी है अतः दिन को रहने का किसी उपषन में प्रबन्ध हो सके तो उत्तम है, प्रत्येक अवस्था में गृह जितना सम्भव हो दवादार होना चाहिये । शमन्त ऋतु में श्वेत और माफ सुधरे पहिने चाहियें, और चित्त को प्रसन्न रखना चाहिये ॥

**मैथुन**—जैसा कि लिखा गया, कवियों ने इस ऋतु क भीतर अपनी स्त्री के साथ दंभी, ठट्टा, मस्यौल, खेल, मूद का बहुत ही उत्तम माना है ॥

एक कवि लिखता है, कि इस ऋतु में स्त्री के साथ प्रेम से रहे, सदा ही घर में प्रेम से रहना चाहिये, परन्तु विशेष रूप से लिखने का यह अभिप्राय है, कि इसी सुशी से रहे। एक और कवि लिखता है, कि धन्य हैं वह लोग, जो अपने महलों के भीतर सोते हैं, जहाँ उनकी स्त्री गायन करती है, और हाथ में ताल करती है, धन्य हैं वह जो झूलती हुई चारपायी पर लेटते हैं, तान सुनते हैं, धन्य हैं, वह जो एकत्र झूले झूलते हैं ॥

### ‘गीतान्तरे च विधिवत् सुरत निषेव्यम्’ ॥

दूसरा कवि लिखता है कि शीतोष्ण जल से स्नान करके वस्त्र आभूषण पहन अपनी प्रिया के साथ बगीचे में जाकर बैठें एक और कवि लिखता है, शरने व शरोखे का पानी, पुराने गेहूँ और सुन्दर स्त्री का चृत्य देखना बसत ऋतु में उत्तम है ॥

यह सब संल तमाशे, व भोग आदि जिनको समय है दुनिया के भीतर और कोई काम नहीं करते हैं, उन के लिये ही होंगे, परन्तु यह हम अवश्य लिख देना चाहते हैं—

कि मैथुन के लिये जो नियम वर्णन किए गए हैं, उन में नहीं बदना चाहिए, आरोग्य स्वस्थ मनुष्य के वास्ते इस ऋतु में प्रति सप्ताह एक बार से बदना मूढ़ता है, और जो रोगी हैं, वह इस समय को अपने रोग के बढ़ाने वाला न बनावें ॥

और स्मरण रहे, कि विषय को जितना कोइ पढ़ावेगा यह बढ़ेगा, और जितना पढ़ावेगा, पड़ेगा। इस लिये जिन को

पमार में फुट करना है, जो जोयन को उत्तम आदर्श समझे हैं, जो नेकी को सब से बड़ा धन खयाल करते हैं, उन को इस को घटाना चाहिए ॥

**नींद**—सोने के सम्बन्ध में सब प्रकार की शिक्षाएँ जो आवश्यक थीं इस पुस्तक में दी जा चुकी हैं । यहां कब इतना लिख देना पर्याप्त है, कि दिन में सोने से कफ की हानि होती है, और कफ इन दिनों प्रबल होता है, अतः दिन का नहीं सोना चाहिये, कफ प्रकृति वालों को विशेष रूप से इस ऋतु में थोड़ा सोना चाहिये, इस से वह कफ की शक्ति से सुरक्षित रहेंगे, परन्तु न इतना भोग कि बिच खराब रहे । प्रातःकाल ही बठना चाहिए उस समय सोने से कफ बढ़ता है, और सैर का समय भी जाता रहता है ॥

**विविध**—जो मनुष्य हर्ष का सेवन करते हैं, इन दिनों में इन को शहद या गुड़ के साथ खानी चाहिए इस के दैनिक सेवन से सब रोगों से सुरक्षित रह सकते हैं ॥

पसीना निकालना, हुप्पा पीना, 'फुरली' करना, पसत, विरेचन, नेत्रों में अजन, रात्रि को जागना, शोक करना, यह षसत ऋतु में हितकर लिखे हैं । शोक करना और रात्रि को जागना यद्यपि कफ को शान्त करती है, और इस अभिप्राय के लिये लेखक ने लिखा है । परन्तु रात्रि को अधिक जागना चाहिये, और शोक कर्मा न करना चाहिये, यह कितना ही कफ हो । क्या और विधियाँ थोड़ी हैं ॥

## ‘ शरद ऋतु का वर्णन ॥

( अर्थात् १६ नवम्बर से १५ नवम्बर तक )

आसौज, कार्तिक को हम शरद ऋतु मान चुके हैं, इस को मौसम खिजां या फसल खरीफ और अगरेष्ठी में आटश ~~शरद ऋतु~~ कहते हैं, आसौज, कार्तिक, शरद ऋतु की प्रशंसा शास्त्रों ने इस प्रकार लिखी है —

“तीक्ष्ण हुए सूर्य की तीक्ष्ण किरणों से सूखा हुआ कीचड़ जिस ऋतु में होता है, बादल दूर हो जाते हैं, चांद का चांदनी हसी लिए मली भांति भूमि पर पड़ती है, कहीं २ कालाश और जोहड़ भरे हुए होते हैं, और उनके भीतर कमल आदि झूमते हैं, उस को शरद ऋतु कहते हैं” ॥

शरद ऋतु में सूर्य पीला आर ऊष्ण हो जाता है । आकाश में श्वेत मेघ दिखाई देते हैं, साफ भी हो जाता है, कालाशों के भीतर कमल फूलते हैं, और हम आते हैं, और ऊंची नीची पृथ्वी कीचड़ और घृक्षों से भरी रहती है । कीचड़ सूखने लगती है, घृक्षों में धुन लगता है । पिया घामा, मसौंस, फास, घाम, माल और बघूफ वृक्ष इस ऋतु में बढ़ते हैं, सारस इस ऋतु में बोलता है, चांदनी घड़ी आनन्दगायक होती है ॥

वाल्मीक ने नदियों की वशा को एक उदाहरण से सूत्र समझाया है । सस्कृत के कवि भी अद्भुत ही लिखते हैं ॥

“शरद ऋतु में नदियां अपने रेतीले किनारे को घीरे ०

दिखाती हैं, जैसे नऊड़ा स्त्री प्रथम समागम में जघा धीरे दिखाती है, साराश यह है, कि धीरे २ जल कम हो जाता है, और किनारे की रेत दिखाई देने लगती है ॥

“शरद ऋतु में कमल खिलता है, चमेली की सुगंध फैलती है, सरकोहे व जाही के फूल दूर से अद्भुत आनन्द देते हैं” ॥

इसी प्रकार और बातें भी लिखी हैं। अतः जिस ऋतु में कमल फूले, हस प्रसन्न हों, वषा के पश्चात् बादल श्वेत हों आकाश स्वच्छ हो, सतौना आदि के वृक्ष हरे भरे हों, नदियों का जल कम होना आरम्भ हो, इस को शरद ऋतु जानें। इस में दिन को गरमी और रात्रि को शरदी हो जाती है ॥

जैसा कि वर्णन हो चुका है, पिछ वर्षों में समग्र होता है, और शरद ऋतु में कुपित होता है, इसी लिए पैसिक रोग इस ऋतु में उत्पन्न होते हैं, इस को सन्मुख रख कर निम्न उचित पथ्यापथ्य अंकित करते हैं —

### शरद ऋतु में पथ्य ॥

खांड के साथ आमल्य का पूर्ण गरमी को बढ़ने नहीं देता है, फभी २ स्वाया जावे। जो लोग हरद खाते हैं, अनियां मेंधा नमक, गोभी, कमलगट्टा, शार, घी, नारियल का पाना, सिस्तरन (जिम का वर्णन वर्षों ऋतु में हो चुका है), गुग्गुलु, मुम्भ, हरा, तरबूज, पौलाई, परपल, पकरी का दूध, बगुना, पोई का प्राक, नाड़ी प्राक, दूध की खौर, साठी चायल, जलेबी केनी, केला, शाली चावस, चूना प्राक, तापी, सिंघाड़ा, बनार

सीमू, कसेरू, गेहू, मक्खन, मलाई आदि और मांस खाने वालों के लिए मृग, मोर, तीतर, शकरा, शशा, छोटी मछली पच्य हैं ॥

**वर्जित**—पीपल, लाल मिरच, भांग, लहसन, हॉग, बैंगन, बड़ी, ककड़ी, सरसों का तैल, मदिरा, गुड़ आदि ऊष्ण पदार्थ शख, तरबूज, मास खाने वालों के घास्ते, बड़ी मछली, मोर, मूँडा आदि ऊष्ण मास वर्जित लिखे हैं ॥

असली अभिप्राय यह है, कि ऊष्ण वस्तुएँ थोड़ी खानी चाहियें, और निर्धल मनुष्यों व रोगियों को सवथा नहीं खानी चाहियें, तीक्ष्ण स्वाद वाली वस्तुएँ ऊष्ण होती हैं, वह छेरु देवें, शीतल वस्तुओं को निस्तन्देह खावें । कसैले, मीठे, तमकान, और चित्त प्रमत्त करने वाले भोजन हितकर हैं ॥

**पानी**—पानी जो पिया जावे, साफ सुथरा होना चाहिए । वर्षा का साफ जल पकत्र किया हुआ पीवें, बरफ का जल मोर साफ चशमे का जल पीवें । नदी जल भी इस ऋतु में साफ होता है, अभिप्राय यह है कि ऐसा जल हो जो चित्त को प्रसन्न करे शान्ति देवे, साफ और निर्मल हो, ह्मोदक इस लिये लिखा है ॥

### हसोदक ॥

“सारा दिन सूर्य की किरणों से उष्ण रहे, और रात्रि का चन्द्रमा की किरणों से शरद होवा रहे, और भगत्व के चढ़ने में पवित्र और निर्विष होगया हो, उसको ह्मोदक कहते हैं” ॥



माद्रों के अन्त में १५ सितम्बर के भास पास ही एक तारा अगस्त नाम का निकलता है, जिस के निकलने से अब पवित्र हो जाते हैं, मूल उन में नहीं रहता है, विशेष कर बप का जल जो तालाबों नदियों आदि में होता है। कूप के भी ऐसे जल को लेकर दिन भर धूप में रख, और रात्रि का चांदनी में रखें ॥

धूप में रखने से तो सब रोग कीटाणु ऋतु जन्य रोग दूर हो जाते हैं, और सायंकाल के समय फिर वह जब ठगा हो जाता है, तो जो मनुष्य उस का पीते हैं, और ईश्वर मामर्ष्य है तो उस से स्नान करते हैं, वह इस ऋतु में स्वस्थ रहते हैं, यह गरमी को जीतता है, शुष्क नहीं रहता है, हलका हो जाता है ॥

**स्नान**—इस ऋतु में शीत जल से स्नान करना शान्ति देता है, और साफ और पवित्र जल से स्नान करना पाहिजे, स्नान के पश्चात् चन्दन मलना प्रायः लिखा है, क्योंकि चन्दन मय चन्द्रता को दूर करके चित्त को प्रसन्न कर देता है, और चित्त प्रसन्न रखना इस ऋतु में विशेष कर लिखा है। स्मरण रहे कि चित्त की प्रसन्नता से गरमी कम होती है, और क्रोध, शोक, व दुःख से बर्जित है, वह इस ऋतु में वर्जित है। इस ऋतु में कुछ एम लोदार भी है, जिन में छोगः हस्त गेहते हैं ॥

## इसी वास्ते लिखा है ॥

मिट्टी के साथ रहना, मीठा घोलना, सुगन्धित सुन्दर फूलों की माला पहिनना हितकर हैं, और क्रोध आदि हानिकारक हैं ॥

निद्रा के सम्यन्ध में पहिले लिखी हुई शिक्षाओं को मिटाकर केवल इतना लिखना पर्याप्त है, कि रात्रि को जागृति से रुकता बढ़ती है, इस लिए रात्री को बहुत जागना रुकता को बढ़ाता है, अतः रात्रि को बहुत नहीं जागना चाहिये, और इन दिनों दिन में सोने से चित्त बराबर रहता है, अतः दिन में सोना भी नहीं चाहिए। एक स्थान पर लिखा है —

चांदनी चन्दन, कर्पूर, चशीर, मोती, फूलों की माला, और सुन्दर वस्त्रों से सजाई हुई साफ छत में रात्रि के प्रथम भाग में चांदनी में बिहार करें ॥

चांदनी का आनन्द तो इस ऋतु में है, परन्तु रात्रि के प्रथम भाग के पश्चात् ओस पड़नी आरम्भ हो जाती है, शीत अधिक हो जाती है, अतः छाया में हो जाना उत्तम है ॥

मैथुन—इस ऋतु में कम करना चाहिये, मैथुन का अर्जित वातों के शीर्षक में इसी लिए गिना है। लिखा है, कि मनुष्य को मैथुन से प्रथम इस ऋतु में चन्दन लगाना चाहिए, और ऊष्ण करके शीतल कर लिया हुआ दुग्ध प्रथम पी लेना चाहिये ॥

साधारण शिक्षाएँ—यस्य इम ऋतु में साफ पहिनने

चाहिये । श्वेत वस्त्र बहुत उत्तम है । घूप में नहीं फिरना चाहिये । इस ऋतु की घूप खराब है, हरे वृक्षों की छाया में बैठना चाहिये ।

**रक्तस्राव तथा विरेचन**—जैसे उपर बसन्त में विरेचन लेना लिखा है, ऐसे ही शरद ऋतु में आरोग्यता के लिये विरेचन लेना लिखा है, इस के सम्यन्ध में आषाढ-सूचनाएँ उस स्थान पर दा जा चुकी हैं, इस लिए यहाँ लिखने की आवश्यकता नहीं है, जो आरोग्य रहने के लिए वमन, विरेचन आदि लेते हैं, और कोई वर्ष प्रति बप या दो तीन वर्ष के पश्चात् लेते हैं, उन के लिए यह ऋतु अच्छी है । रुधिर इन दिनों बढ़ता है, और कुछ विगड़ भी जाता है । अतः रक्तस्राव के लिए यह ऋतु उत्तम है, और कायुल आदि की ओर जहाँ फलों की अधिकता के कारण लोगों के भीतर रक्त बहुत बढ़ता है, यह लोग अवश्य इस ऋतु में रुधिर निकलवा लेते हैं ॥

### ऋतु सम्वन्धी रोगों का वर्णन ॥

इन दिनों मैलेरिया सबसे अधिक होता है । यद्यपि शरद ऋतु में भी घणन हो चुका है, फिर भी इस स्थान पर आप को यह समझा फर कि मैलेरिया क्या है, इस लेख को समाप्त करता हूँ । पाठकगण ! मेरी रचित "मैलेरिया" नामी पुस्तक को देखें, जा कि छप चुकी है मूल्य ॥=) ६ ॥

### मैलेरिया ज्वर की हानि ॥

मैलेरिया ज्वर भारतवर्ष का मयानक शत्रु है, शरद

इसलू हिचन्सन साहिय लिखते हैं, कि "जितने मनुष्य मैलेरिया से मर चुके हैं, उतने सष लड़ाइयों में नहीं मारे गये होंगे। मैलेरिया व्धर भारतवषष का मथानक शत्रु प्रमाणित हा रखा है, इम उससे बेसुध हैं, और हानि दिन प्रति दिन बढ़ती जाती है, मौसिमी प्रकोप के दिनों में कमी २- इम दुष्ट से कुडुम्ब के कुडुम्ब लेटे हुए होते हैं"। एक वार लाहौर के लाहीरी दरवाजे पर किसी मनचले मनुष्य ने यह लिम्बकर लगाया था, कि 'यह मनुष्य इरामजादा होगा, जिस को इस अतु में श्वर नहीं आया'। वास्तव में उस साल कोई घर खाली होगा, जिस में एक दो विस्तरे मैलेरिया व्धर के रोगियों के न पड़े रहते हों। तस्ववेत्ताओं की सम्मति है, कि मैलेरिया देशों के देशों का नाश कर सकता है, युनान का नाश भा मैलेरिया से ही हुआ था, भारतवषष के भीतर प्रति वर्ष न केवल इस से अनगणित लोग निर्बल, कृश और, सदा के लिए रोगी होते आते हैं, वरन् अनगणित मृत्युएँ भी इसी से होती हैं। सुशिक्षित देशों में जहा २ इस रोग का जोर है, इम के दूर करने के लिये सहस्रों यत्न किये आते हैं, और फरोडों रुपया व्यय किया जाता है। इगलिस्तान में भी शीत देश होखे हुए भी एक समय इस का कोप हो चुका है, परन्तु नालियों के वचित प्रबन्ध से अल सड़ने न देने वाली विधियों ने इस को वहां से दूर कर दिया है। इतनी पुस्तकें अगरेजी में हर एक देश में लिखी गई हैं, कि जिन के नाम लिखने के वास्ते भी एक पुस्तक चाहिये ॥

चाहियें। श्वेत, वस्त्र बहुत उत्तम हैं। घूप में नहीं फिरना चाहिये।  
इस ऋतु की घूप सराय है, हरे वृक्षों की छाया में बैठना चाहिये॥

**रक्तस्राव तथा विरेचन**—जैसे उधर घसन्त में विरेचन लेना लिखा है, ऐसे ही इधर शरद ऋतु में भारोग्घातक लिये विरेचन लेना लिखा है, इस के सम्बन्ध में आवदन सूचनाएँ उस स्थान पर दी जा चुकी हैं, इस सिद्धि को लिखने की आवश्यकता नहीं है, जो आरोग्य रहने के निमित्त वमन, विरेचन आदि लेते हैं, और कोई बप प्रति बप या दो तीन बप के पश्चात् लेते हैं, उन के लिए यह ऋतु अच्छी है। रुधिर इन दिनों बढ़ता है, और कुछ विगड़ भी जाता है, अतः रक्तस्राव के लिए यह ऋतु उत्तम है, और फायुल आदि की ओर जहाँ फलों की अधिकता के कारण लोगों के मीठ रक्त बहुत बढ़ता है, यह लोग अवश्य इस ऋतु में रुधिर निकलवा लेते हैं ॥

### ऋतु सम्बन्धी रोगों का वर्णन ॥

इन दिनों मैलेरिया सब से अधिक होता है। यद्यपि शरद ऋतु में भी वर्णन हो चुका है, फिर भी इस स्थान पर आप को यह समझा कर कि मैलेरिया क्या है, इस लेख को समाप्त करता हूँ। पाठकगण! मेरी रुचित "मैलेरिया" नामी पुस्तक को देखें, जो कि छप चुकी है मूल्य ॥=) है ॥

### मैलेरिया ज्वर की हानि ॥

मैलेरिया ज्वर भारतवर्ष का भयानक अणु है, डाक्टर

इसल्यु हिचन्सन साहिव लिखते हैं, कि “जितने मनुष्य मैलेरिया से मर चुके हैं, उतने सब लड़ाइयों में नहीं मारे गये होंगे। मैलेरिया ज्वर भारतवर्ष का भयानक शत्रु प्रमाणित हो रहा है, हम उससे घेसुध हैं, और हानि दिन प्रति दिन बढ़ती जाती है, मौसिमी प्रकोप के दिनों में फमी २ इस दुष्ट से कुटुम्ब के कुटुम्ब लेटे हुए होते हैं”। एक बार लाहौर के लाहौरी दरवाजे पर किमी मनचले मनुष्य ने यह लिखकर लगाया था, कि ‘यह मनुष्य हरमखादा होगा, जिस को इस ऋतु में स्वर नहीं आया’। घास्तघ में उस साल कोई घर खाली होगा, जिस में एक दो विस्तरे मैलेरिया ज्वर के रोगियों के न पड़े रहते हों। तस्वेषताओं की सम्मति है, कि मैलेरिया देशों के देशों का नाश कर सकता है, युनान का नाश भी मैलेरिया से ही हुआ था, भारतवर्ष के भीतर प्रति वर्ष न केवल इस से अनगणित लोग निर्बल, कृश और सदा के लिए रोगी होते जाते हैं, बरन् अनगणित मृत्युएँ भी इसी से होती हैं। सुनिश्चित देशों में जहा २ इस रोग का जोर है, इस के दूर करने के लिये सहस्रों यत्न किये जाते हैं, और फरोड़ों रुपया व्यय किया जाता है। इंगलिस्तान में भी शीत देश होते हुए भी एक समय इस का कोप हो चुका है, परन्तु नाटियों के उचित प्रयत्न से जल सड़ने न देने वाली विधियों ने इस को बहा से दूर कर दिया है। इतनी पुस्तकें अंगरेजी में हर एक देश में लिखी गई हैं, कि जिन के नाम लिखने का वास्ते भी एक पुस्तक चाहिये ॥

मैलेरिया पर डाक्टर, मल्ली इटली निघामो का पुस्तक, डाक्टर मैनसन की पुस्तक, और डाक्टरान पेस, क्रस्टाकर, स्टीफन, आदि की लिखित पुस्तकें अपन समय की स्वातंत्र्य स्वरूप हैं। डाक्टरों का सदा से मैलेरिया के साथ युद्ध रहा है। आनन्द का विषय है, कि भारत सरकार भी एतरेशास मैलेरिया के अनुसन्धान के लिए बहुत सी सहायता कर रही है और बहुत सी पुस्तकें मैलेरिया के मच्छरों के अनुसन्धान पर लिखी गई हैं ॥

डाक्टर एंडरयूचेनिन तादिय ने नागपुर के फारागार में बंदा भारी अनुसन्धान करके एक पुस्तक लिखी है, जिस में मैलेरिया की उत्पत्ति का विस्तार पूर्वक वर्णन है। यह शोध से देखा जाता है, कि पंचालिक के लिये छोटी २ सहज पुस्तकें इस विषय पर नहीं लिखी गई हैं, अगरेषी की पुस्तकें यात्रा में डाक्टरों के काम की होती हैं। साधारण मनुष्यों को उन से बहुत कुछ तात्पर्य नहीं होता, कि मैलेरिया उत्पन्न करने वाले मच्छर कितनी प्रकार के हैं, उनके शिर पर मुस किस प्रकार के होते हैं, किस मांसि वेण सुर्वीन के नीचे रख कर उनको पहिचाना जाता है, रुधिर परीक्षा करने से कैसे प्रतीत हो सकता है, कि इन के भीतर मैलेरिया ज्वर के अन्व है या नहीं। साधारण मनुष्यों के लिये और मैं कहूंगा कि बहुत सारे डाक्टरों, यों, और हकीमों के भारत सधारण रूप से समझ में आने वाली बातों की आवश्यकता है। मैलेरिया क्या है,

लक्षण क्या है, किम प्रकार उत्पन्न होता है, किस प्रकार दूर  
 हा सकता है, चिकित्सा क्या है, इत्यादि २ आवश्यक बातें पथ-  
 छिक को घताने की आवश्यकता होती है, और इसा उद्देश्य के  
 लिये मैंने लक्ष्यनो उठाइ ह ॥

## मैलेरिया ज्वर ॥

( विषम ज्वर )

नाम—मैलेरिया ज्वर के लिये मौस्मी ज्वर ही, साधारण  
 नाम है, इस लिये नहीं, कि यह विशेष ऋतु में ही होता है,  
 वरन् इस लिये कि विशेष ऋतु में जब वर्षा के पश्चात् सड़ाप  
 उत्पन्न होती है, तो अधिक होता है । कोर २ इस को  
 श्विपेला वायु तषखीर शमशी के नाम से पुकारते हैं, पिचज्वर  
 क लक्षण इस में पाए जाते हैं । अगोरपी पुस्तकों में इस के  
 विविध नाम पड़े जाते हैं, एग्यू (Ague) पाल्युडिस्म (Paludism)  
 मार्शफीवर, और टैल्यूरिक ( Malaric ) आदि, स्याह बुखार,  
 भफरीही बुखार, वरमा बुखार, रामन बुखार, आदि नाम भा इस  
 स्थान पर होने वाले मैलेरिया ज्वर ही के हैं । मैलेरिया के शब्दार्थ  
 क्षराप वायु ( तषखीर शमशी ) के हैं । टैल्यूरिक के अर्थ भूमि  
 स उत्पन्न होने वाला है ॥ इन बातों से प्रतीत होता है, कि  
 क्षीपित वायु अथवा क्षीपित भूमि की भाप से उत्पन्न होता है,  
 और यही विश्वास चिरकाल तक चला आया, जब तक कि  
 चूर्चमान के अनुसन्धान से यह प्रतीत न हुआ, कि इस का



असली कारण एक प्रकार के मच्छर हैं, अतएव वास्तव में - यह सय नाम उचित नहीं है ॥

**स्थान**—मैलेरिया वास्तव में ऊष्ण देशों का रोग है, नात्तु उष्ण देशों में भीष्म ऋतु में होता है। शीत देशों में कभी ही देखा गया है, जैसे कि इंग्लैंड व स्कॉटलैंड में भी रू घुका है, परन्तु इस का अधिक खोर उष्ण प्रधान देशों में ही होता है, और इसी लिये इस को (Tropical) रोग भी कहते हैं। एक २ समय में आधे से अधिक मनुष्य ऊष्ण देशों के रोग ग्रस्त हो जाते हैं। यह बात विशेष रूप से अब प्रतीत हो चुकी है, कि खराप - दुर्गन्धि युक्ति खड़े जल के पास लेरिया का अधिक प्रभाव होता है ॥

### एक डाक्टर लिखता है —

“यह रोग घास के बड़े मैदानों, और जगलों में पाया जाता है, और सतइस्तवा के पास की वृक्षों में और उजड़ों में इस का रोग होता है” ॥

सारांश यह है कि जहां २ जल ठेहरा रहता है, और सड़ने का अवसर मिलता है, वहां २ मैलेरिया पाया जाता है। मैदानों में जहां जल यद्द की निचान न- हो, पहाड़ियां नदियां नहां एकत्र होने के स्थान हों, और उन प्रान्तों में जहां छप्पड़ अधिक हों, मैलेरिया अवश्य पाया जाता है। यगाल में सब से प्रथम

मैलेरिया आरम्भ हुआ, उसी स्थान से सारे देश में फैला वर्णन किया जाता है, और मैंने देखा कि वहा छप्पड़ों का बहुत रिवाज है, वर्षा का वह जल अपने छप्पड़ों या कब्र पके ताड़पों में एकत्र रखते हैं। एक २ ग्राम में कई २ ऐसे छप्पड़ देखे गए। ऊपर लिखित घात का यही कारण है, कि वर्षा ऋतु में और उस के पश्चात् मैलेरिया अधिक होता है। और इसी कारण से लोगों ने इस का नाम ही मौसमी अवर रक्ष लिया है, मनुष्य गणना के देखने से ऐसे स्थानों का भी पता लगता है, जहां इस प्रकार के स्थित जल विलकुल नहीं हैं, परन्तु सम्भव है, कि वहा थोड़ा बहुत जल और मैलेरिया का इस प्रकार का दृढ़ सम्बन्ध है, कि लोगों का यह खयाल समुक्त न था, कि रोग भूमि की धिपैली भाप श्वास में जाने से उत्पन्न होता है, बहुत सी पुस्तकों में लिखा जाता रहा है, कि नमदार भूमि की भाप मैलेरिया का कारण है, लोग वर्णन करते थे, कि भूमि खोदते हुए भाप लगी और अवर होगया। साईन्स उन्नति कर रहा है, और अब हम को पता लग गया है, कि भूमि की वाष्प मैलेरिया का कारण नहीं है, प्रत्युत ऐसे स्थानों में सुगमता से पलने वाले सूक्ष्म मच्छर इस का कारण हैं ॥

दृष्ट--नए अनुसन्धानों से यह भी प्रमाणित हो गया है, कि मैलेरिया एक दूसरे में इन्हीं मच्छरों के द्वारा प्रभाव कर जाता है, मैलेरिया जिस ग्राम में अधिक हो, यदि कोई मनुष्य

इस काम में जाता है, तो प्रायः प्रथम रात्रि को ही मैलेरिया का प्रभाव हो जाता है, रोगी और स्वस्थ यदि क्वचित् आवश्यकता के भीतर सावधानी से रहें, तो रक्षा हो सकती है ॥

। **मैलेरिया के लक्षण**—मैलेरिया का जब प्रभाव रुधिर में होता है, तो रुधिर के भीतर मैलेरिया के कीटाणु की उत्पत्ति होते हुए कइ २ दिन तक कोई भी प्रभाव ज्ञात नहीं होता है। १० दिन और कभी ३०—३० दिन तक रोगी सर्वथा आरोग्य प्रतीत होता है, परन्तु किसी २ को तीसरे चौथे दिन ही लक्षण प्रतीत हो जाते हैं, इस समय को उत्पत्ति समझ कहना चाहिये, जब कि रुधिर के भीतर विषघट रहा हाय है। इस समय के पश्चात् रोग के लक्षण प्रतीत होते हैं, प्रायः प्रथम शिर पीड़ा होती है, चित खराब होता है, कभी २ हाथ पार्श्वों में टूटते हैं, फिर सरदी लगती है, और ग्वर हो जाता है, यह सरदी कभी २ साधारण होती है, परन्तु बहुत से रोगियों में इतनी अधिक होती है, कि घर की सब रज्जाईयाँ ढालने पर भी रोगी की सरदी बन्द नहीं होती है, उस का वात से वात घजता है, उसके सम्बन्धी उस के ऊपर रज्जाई ढाल कर थाप भी उस पर पढ़ कर उसको दयाते हैं, परन्तु यह फिर भी फापता है। इरनी सरदी लगते हुए भी यदि धर्ममात्रि (धर्ममात्रि) लगावें, तो ह्यरत बढ़ रही होती है, यद्यपि मैलेरिया ग्वर के जानने के लिये सरदी पढ़ा आवश्यक लक्षण है, परन्तु बाक अवस्थाओं में यह सवया नहीं देखी गई है।

थोड़े समय में कभी एक दो घंटे हाररत बढ़ जाती है, प्रायः १०३ से १०५ दरजे तक होती है, और अथ सरखी के स्थान में बहुत अधिक अथ प्रतीत होता है, कभी २ रोगा एसा खयाल करता है, कि उस के आस पास अग्नि जल रही है, और अथ यह वस्त्र उतार २ कर फेंकता है, प्रायः शिर पीड़ा व मतली और कदाचित्त घमन भी साथ रहती है, उतरने के समय बहुत स्वेद आता है, और देखा यह गया है कि जितना सरखी अधिक लगी थी, उतना ही पसीना अधिक आता है, स्वेद आकर उतरने का समय भिन्न होता है, किसी २ का १२, घंटे के भीतर २ उतर जाता है, और किसी २ का (जिन के भीतर अधिक विष होता है), एक २ सप्ताह तक एक हुन्य रहता है, और अथ उतरने पर हाररत कभी २९८ से भी कम होजाती है, और रोगी अपने आप दो आरोग्य खयाल करता है, केवल यह प्रतीत होता है, कि किसी ने क्षति खोप ली है, परन्तु यह आराम थोड़ी देर का ही होता है, और फिर पहिले से अधिक सर्व लक्षणों के साथ अथ दौरा करता है ॥

**प्रकार**—इस अथ को वैगक में विषम अथ कहते हैं, यह अथ दो प्रकार का होता है एक को अगरेजी में रेमीटेंट (Remittent) कहते हैं, हिन्दी में सतत अथ और युनानी में सुसलसल घुखार के नाम से पुकारते हैं। हुन्या दाश्मा या राअन दाश्मा भी इस के नाम हैं, यह अथानक मैलेरिया अथ है ॥

**इस का दौरा ॥**

कई दिन तक लगावार रहता है, प्रायः ऐसा होता है,

कि जय पहिली बार ज्वर होता है, चूकि प्रथम विष अभिष्ट होता है, ५—७ दिन तक एक जैसा रहता है, कभी प्रातः या कभी सायम को थोड़ा सा आरंभ प्रतीत होता है, ५—७ दिन पश्चात् जय उतर जाता है, तो फिर विष कम हो जाने से अन्तर हो जाता है, कभी आरम्भ से ही समय थोड़ा करक आता है, जय थोड़े समय के लिए आवे, तो दूसरी प्रकार (intermittent) कहना चाहिये, इस को वैद्यक में अन्तर ज्वर, युनानी में तप छरजा कहते हैं, अरबी में हुमा दाइया वा नाफस नाम है, यह कई प्रकार का है, परन्तु वह वा साधारण हैं, निम्न लिखित हैं, (स्मरण रहे, कि फीवर अंगरेजी में घुस्वार को कहते हैं) ॥

(१) कोटीडियन फीवर (Quotidian) यह ज्वर प्रति दिन आता है, अर्थात् प्रति दिन आकर उतर जाता है, फिर दूसरे दिन आता है, प्रायः र्थिष का समय २४ घंटे के लगभग होता है, इस को हिन्दी में अन्यतुः अर्थात् प्रति दिन का तप कहते हैं, और युनानी में हुमा नाइया कहते हैं ॥

(२) टरशियन-फीवर (tertian) यह ज्वर, एक दिन छोड़ कर हर तीसरे दिन आता है, तीजा, चौथिया, छतिया, विजारी, जूड़ी आदि इस के भिन्न २ प्रान्तों में भिन्न २ नाम हैं, प्रायः सोग घारी का ज्वर कहते हैं, युनानी में एम्ब खालिस और वैद्यक में तृतीयक ज्वर कहते हैं। इस का दौण एक दिन छोड़ कर होता है, एक घारी से दूसरी घारी तक

होता है, साथ मन्दिर योगी के घटिर से जब कतिर चोसती है,  
 यह मंडिरिया एक प्रकार के संक्षम कौटुहिया के कारण उत्पन्न,  
 मंदिर पर विशेषकर काटलजव लहर से मिल सकता है,  
 इस मंडिरिया पर एक प्रत्येक लिस चुके हैं, जा ॥=)

समझते हैं ॥

इसकी मती मति समझ लिया, वो इस आम को कुछ दूर मंदिर  
 प्रकार, उत्पन्न, आदि की मती मति जान ले ॥ १ ॥ जब आम म  
 लिस की जो यान प्रकार पर्वी, यह मंडिरिया की म-म,  
 संक्षम यान मंडिरिया का, मरी विचार है कि ऊपर लिखित

### यह है

कृपया ध्यान से पढ़ें ॥

प्रदान करना चाहिए। अपनी म इस अन्तर्गत को मंडिरिया  
 घटिर में रखें और राम जाने से होता है। उसको मंडिरिया  
 यह अन्तर्गत मंडिरिया के लिये के प-न निरकाल तक  
 काला ५८॥ से भी धोई रहती है, इसका कारण निम्नलिखित है ॥  
 कभी २ जरा भी हो जाता है, मर के न होने पर घटिर की  
 पवन गन्ध निगूँज जाती है, काम काम की जो नहीं पाता,  
 पड़ जाता है, आ निषेध हो जाते हैं, योगी सुख रखता है,  
 पड़ जाता है, जिसको म पानि कदव है। मरार का पण का  
 मंडिरिया घर होने से, या घर २ घरे होने से लडा

### श्रीवा ॥

रिया जगज के होने के आतिरिक्त कुछ नहीं कर सकते हैं ॥

रोगी भी देखे हैं, कि जिन को ६-६ वर्ष से मैलेरिया का दौरा बराबर हुआ करता था। ऐसे रोगियों के लिये मैलेरिया के स्थान से निकल जाना ही उचित है ॥

यदि कुछ न कुछ औषधि होती रहती है तो यह दौरे थोड़े गिथिड़ हो जाते हैं। कोई २ रोगी केवल यह कहा करते हैं, कि इनको महीने या १५ दिन के पश्चात् एक आध दिन ज्वर होजाता है, कभी यह दौरे कठिन होते आते हैं और—

### ब्लैक वाटर फीवर

वा मृत्यु हो जाती है, पुनरावृत्ति बुरी प्रकार का ब्लैक वाटर फीवर है, यह अमेज़ी नाम बहुत प्रचण्ड दौरे का है, जो कि अधिक मैलेरिया के स्थान में हो जाया करता है। और इन रोगियों को जिन की चिकित्सा ठीक नहीं होती है, और कई रॉल्लिस उन को हो चुकते हैं, इस में ज्वर बहुत ही तीव्र होता है, मूत्र का वर्ण फाला सा और कभी २ फाला ही हो जाता है। ब्लैक वाटर के अर्थ ही फाला पानी के हैं, तीन दिन के पश्चात् पार हलीमक हो जाता है, यदि भली भांति चिकित्सा की जाये, तो इस से मृत्यु नहीं होती है, और कई रोगियों को तो इस का दौरा भी दबा दिया गया, फिर भा जोयित थे। परन्तु इसमें सन्देह नहीं, कि अब यदि योग्य चिकित्सक का चिकित्सा न की जाये, तो उसक फथन पर न चले, तो मृत्यु हो सकती है ॥

एक बार और उतरने के पश्चात् घूमना दौरा घाने के वास्ते चापारण कारण हो आते हैं, घूप में घूमना, शीत लगाना, थका-पट होना, घासी दही भादि खाना, परन्तु वास्तविक कारण मैले-

समय या धर्म कमी २ वर्षों तक जारी रहते हैं, और इससे ऐसे  
 (help) और डिन्की में पुनर्स्थापित करते हैं। यह चीज का  
 धारण करता है, इस भाँति वापस आने को आसानी में सक्षम  
 होता है, परन्तु अकस्मात यह पतले की भाँति बेबी से फिर  
 वापस में कई सप्ताह और कभी २ कई मासों तक चले जाते  
 हैं, रोगी समाप्त है, कि अब मुझ को आराम हो गया, और  
 स्वयं चले जाता रहा है, और कभी-कभी वही स्वयं हो जाता  
 मरु भी बीमार हो सकता है, परन्तु प्रायः कुछ सप्ताहों के पश्चात्  
 जाने, बीमार हो जाता है, यदि वही चिकित्सा न हो, तो  
 उपर्युक्त-मैलेरिया चले यदि उस की वही चिकित्सा की

का सेवन छोड़ न दें ॥

की आकृति होकर आराम आ जाता है, यदि यह ऐसी पाण्डित्य  
 तक में चले जाने पर भी चले एक सकता है, या हल ० से एक  
 मिले, अतीव यदि यह जाता रहे, तो मैलेरिया के अतीव  
 मैलेरिया उस की बीमार आराम हो जाता है, परन्तु कभी,  
 रोग के स्थान में जाता है, तो निम्न लिखित चोर प्रकार का  
 नोट नं० ३-यदि कोई मनुष्य उसमें अब प्रायः से मैले-

रुपर या निजारी आदि करते हैं ॥

आराम का समय यह जाता है, और फिर इस वस को वैशिक  
 रोगों में आसानी से हटता है। अब विषय हो जाता है,  
 इस जारी रहता है, परन्तु चोरी भयंकर रहती है, और इस विषय  
 रुपर आराम हुआ, उधर फिर चोरी आराम हुआ, इस भाँति



लगभग ४८ घंटे का अन्तर होता है, और यह अन्तर अभी २ घंटे नियम पूर्वक होते हैं, कि जाग्रत होता है। यदि सोमवार को १० घंटे दिन का ज्वर आया है, तो बुधवार को भी ठीक १२ घंटे ही आता है ॥

[३] कुआर्टैन-ज्वर (Quartan) अर्थात्, पाथिया ज्वर, इस ज्वर में एक दौर से दूसरे दौरे तक लगभग ७२ घंटे का अन्तर होता है, जो सोमवार आया तो फिर श्रुत्सपतिवार का आचगा ॥

इस को वैश्वक म चातुर्थक ज्वर और पुनानी में रघु दायरा कहते हैं, यह दो सप्ताह प्रकट हैं, परन्तु एक दिन में दो बार (बगल सतत ज्वर) प्रति पचों, सातों, या नववारहों, प्रभा २ प्रति मास में, और एक घण्टा पुस्तक में लिखा था, कि प्रत्येक वर्ष भाद्रपद की घाटी आती है, और इस अवस्था में एक साल तक जारी रहता है ॥

नोट नं० १—यद्यपि आवश्यक नहीं है, परन्तु ऐसा प्राच्य होता है, कि वैश्विक ज्वर तीसरे पहर के पश्चात्, पित्रारी दोपहर के लगभग, और चौथिया दोपहर के पश्चात् चढ़ता है ॥

नोट नं० २—वहुत से वर्यवेत्ताओं की सम्मति है, कि मैलेरिया ज्वर अवश्य घाटी का होता है, और सदा रहने वाला ज्वर मैलेरिया के विष के कारण नहीं होता है, और जो, ७-८ दिन तक रहता है, और संसत (हुमादाइमा) त्रिस का नाम रख लिया है, वह भी याज्ञव गों एक साध नहीं होता है, इस के मातर इतना विष होता है, कि अन्तर बहुत ही थोड़ा होता है-

तो यह जन्म मच्छर के भीतर चले जाते हैं, ईश्वर की माया है, कि यह फिर मच्छर के धूक में रहते हैं, और जब स्वस्थ मनुष्य को भी मच्छर काटते हैं, तो कीटाणु रक्त में प्रविष्ट होकर रोग उत्पन्न करते हैं ॥

डाक्टरी सब अनुसन्धानों के अनुसार कुनीन ही इसकी उत्तम औषधि है, युवा पुरुष को १५ प्रेन प्रति दिन और बालकों को ५ प्रेन तक दी जा सकती है। यदि न्वर इन्टरमीटेंट हो तो जब पसीना आने लगे, उस समय देखें, और फिर लगातार ८ या १० दिन तक १५ प्रेन प्रति दिन दो तीन चार करके देते रहें, और उस के पीछे कुछ समय तक १० प्रेन और फिर ५ प्रेन दी जावे, तो मैलेरिया के सब कीटाणु मर जाते हैं, यदि बधिर के भीतर रहें, तो न्वर कुछ समय तक बढ़ हो जाता है, और यह जब बढ़ जाते हैं, तो फिर न्वर आता है, यदि न्वर रेमीटेंट हो, तो उस समय कुनीन देनी चाहिये, जिस समय कि ऊष्णता कम होती है, और सिर को बरफ या गुल रोपन से ढर कर रखें, ताकि शिर शीतल रहे। यह न्वर कुनीन देते रहने से एक सप्ताह में घण में आजाता है, वेशी औषधिया इस के लिये बहुत सी हैं, एक औषधि निम्बादि चूर्ण जो वैद्यक का योग है, मैलेरिया की सब भयस्याओं में लाभकारी है। तृतीयक, चातुर्थिक, दैनिक, अति शीघ्र इससे दूर हो जाते हैं, और रेमीटेंट शीघ्र घण में आजाता है। मैलेरिया पर एक पृथक पुस्तक लिखी गई है, इस बास्ते उसके वर्णन को यहा ही छोड़ दिया जाता है ॥

कविविनोद वैद्यभूषण प० ठाकुरदत्तशर्मा वंश की आविष्कृत

अमृतधारा लोजिन्जज

## अमृतधारा की मीठी टिकियां

जिस प्रकार विलायत से पेपरमेन्ट की टिकियां आती हैं, वैसी टिकियां अमृतधारा प्रविष्ट करके हमने बनवाई हैं, जिन का मुख में रख कर घूसते रहने से अमृतधारा का लाभ होता है, और दन्त दृढ़ होते हैं, दान्तों में कीड़ा नहीं लगता, मुख दुर्गन्ध दूर होती है, फफू, खुरखुरी, खासी आदि नहीं होती, घालक भी इनको खा कर रोगों से सुरक्षित रहते हैं। मूल्य १०० टिकिया केबल।)

मूल्य प्रति घनस  
३ टिकियां ॥१००॥

## अमृतधारा साबन

मूल्य प्रति  
टिकियां)

चर्मरोगों के वास्ते खालिस अमृतधारा के स्थान से हमने अमृतधारा मिश्रित साबन तैय्यार करवाया है, जिसके बर्तने से न केवल चर्मरोग दन्त, चम्बल, फोड़ा, फुन्सी खाज, पिप्पी आदि दूर होते हैं, बरम्बेहरा पर मलने से चेहरे के कील, छांस्यां आदि को दूर करता है, त्वचा को सुन्दर और कामल बनाता है, घालकों को मल कर नहलाने से चर्मरोग नहीं होते हैं। और इस इन्फिक्टेट है, रोगियों को देखने के पश्चात् इससे हाथ साफ करने से फीटाणु तुरन्त नष्ट होते हैं, और रोग का भय नहीं रहता। फोड़े औषध साबन इसका सामना नहीं कर सकता। जितनी अमृतधारा इसमें डाली जाती है, वमकी तुलना में मूल्य हमने कम रक्खा है ॥

मिलने का पता —

मैनेजर फार्म्याल्य अमृतधारा, अमृतधारा मबन,

अमृतधारा डाकखाना, अमृतधारा रोड लहारा।

## देशोपकारक औषधालय की

निश्चित आवश्यक औषधियों के नाम सहित गुण और मूल्य ॥

### अमृतधारा

इसकी प्रशंसा पृथक् "अमृत" नामक पुस्तक में भक्ति है।

और यह इतनी प्रसिद्ध है, कि अमृतधारा न केवल लगभग सर्व मानवी रोगों की ओ साधारणतः घरों में बूढ़ों यों जवानों पुरुषों और स्त्रियों को ह से रहते हैं अचूक इलाज है प्रयुक्त पशु पक्षी आदि के रोगों को भी दूर करती है, विचित्र प्रमाय इस में इश्वर ने भर रक्षो है। रोग नाम की शत्रु है। जहां रोग हो वहां ही जा पहुंचती है। वर्षों के रोग महीनों में, महीनों के दिना में, दिनों के घण्टों में दूर करती है, मार्ग वा यात्रा में, हर घर में, हर जेब में, हर शत्रु में, हर देश में, इस को अपने पास रखकर रोगों के भय से निर्मय हो सकते हैं ॥

सब प्रकार का शिर दर्द कफज, खांसी, छुप्क खांसी, पार्श्व शूल ( ममोनिया ), नजला, जुकाम, विपूषिका, मन्दाग्नि मठचि, गुडगुड़ाइट, मरोड़, परिणामशूल ( दर्द कौलंज ) अतिसार वमन, मृगी, दन्तपीड़ा वा दाढ़ पीड़ा, दातो से रकजाता वा पानी लगना कर्ण पीड़ा कर्णघाव, कर्णस्त्राज, कर्णशोथ, कर्णहृमि, नासिकार्श, नाक में फुन्सियां, नासिका में दुर्गन्ध ह्रीफ, नेत्र पीड़ा फोड़ा, फुन्सी, सप . फोर के घाव फान का पचना रान का लसना, शर, चम्पल, गला बैठना, मुख शोथ मिड़ का डंक बिच्छू का डंक सर्प का डंक, बावले कुरो वा विष गले में दर्द, सर्प प्रकार के उपर, मूद-छुच्छू, उपदेश गिळटिया बद्ध सन्धिघात, सर्व प्रकार का शोथ, भ्रान्तरिक य पाह्यक पीड़ाये छोटे से दर्द, यषासीर, मस्तिष्क की निर्बलता, पूंग, रक्तवमन, राजयक्ष्मा, प्रसूत, हृदय रोग, कामला पाथगोष्टा आर्तघ दन्धधी सर्व रोग कण्ठमोला, ( इक्षीरां ), स्त्रियो

को शिर दर्द, शुद्ध संघ, हृत्कारोण, बच्चा का शूषण पीना, सन्निवाह, शिर घूमना, सन्बास, कम्परोण, टकवा, मर्दाङ्गनात, शिरकी काँच, रोग, पोला, बाँफिनी, नाखुना कुकरे, पड़वाळ, म्पनाज, तकसीर, जिहवाशोथ, मुख में फुन्सियाँ मुख का पकना, ओष्ठशोथ ओष्ठफुन्सी, दन्तहृमि मसूदशोथ, गले पड़ना, स्वरभंग, रक्त युक्तता, पीठ युक्तता, छाती का शोथ फुफ्फुस शोथ, स्तन शोथ, स्तन फाड़ा, आमबात, मठली पकृत पीड़ा पकृतपात, अन्त्रोदर, कठोरदर, पाण्डुरोग, आमा-तिसार, झीहोदर, बृद्धोदर रदरहृमि, रक्तगन्दर, बृक्कण्यपीड़ा पृक्कण्य शोथ मूत्राशय पीड़ा मूत्राशय शोथ अण्ड पृक्कण्य रदररोग, गर्भाशय की शोथ, गर्भाशय की पीड़ा, बोनसूक, कटिपीड़ा, रिहलबात, घुटने का दर्द, पिरहुली का फूलमा नितम्ब पीड़ा पित्त, सर्ष प्रकार के रोग, नासूर, कर्म प्रकार की खाज छपाकी, गुली मर्यात् मोष्ठ की सजना, मटुस्वेद मांस से जलना, इत्यदि २ वृत्त होने हैं ॥

मूल्य २॥ फी शीशी दवाई ४ टराम । नमूना की शीशी ॥), २ शीशी की शीशी मानो असल से चार गुणा ६), बुन्द गिाने वाली शीशी जिस में से जितन बुन्द चाहो छोड़ो जावे, ४ टराम २॥)

## आवेह्यात

अमृतधारा की नकल है । प्रायः विनायन बाधो से नकल नारम्भ करदी है और लोग अल्प मूल्य देखकर मंगवाते हैं, इसलिये यह नकल बलाकर रफको है जो इस नकलो से फिर भी नकली होगी और असल व नकल का पकई दिखादेगी ॥

मूल्य फी शीशी ॥) नमूना की छोरी शीशी ॥)

पिलने का पत्रा:—अमृतधारा लाहौर

**अरुणा नं० १ महत्गजीमण्डू औषधि**—यहूत कीर्प्यवर्धक  
 बतोजक औषधिया का रूप है । नपु स्रता की सम्पूर्ण अवस्थाओं  
 में हितकर है, यह पुरुषों के गुत रोगों के वास्ते ज्वरल औषधि है  
 नपुसकता के प्रतिरिक्त यातज रोग कफज रोग, खांसी, नजला,  
 जुकाम कटपीडा, सन्धिवात को हितकर है । हृक्मेह, शीघ्रपतन  
 स्वप्नदीप को बहुत लाभदायक है । प्रभाव द्रिष्टत ऊष्ण है । मूल्य  
 ६४ गोली ४) ३२ गोली २) नमूना ८ गोली ॥, मात्रा १-२ ग ली  
 सावम् प्रात ॥

**अरुणा नं० २ लक्ष्मणविन्वास रस**—वैद्यक में लिखा है कि  
 यह रस नारद जी ने श्री कृष्ण जी महाराज को बताया था, दूध के  
 साथ मिला खाये तो बूढ़ा भी युवा के तुल्य होवे । कामवैष के समान  
 ही जावे सान्निपात, प्रमेह भगम्बर, कण्ठ शोथ, रुग्णद्वी, मरोड़  
 खांसी जुकाम, यबाक्षीर, सन्धिवात, कटपीडा, नेत्रपीडा, वाटमान्द्य  
 वाजदुर्गन्ध गलगण्ड शिरपीडा, प्रदरादि को हितकर है । ज्वर या  
 अन्य रोग के पश्चात जो निर्बलता, नपुंसकता । मेहादि होता है।  
 इसको विशेष रूप से हितकर है । हृक्मेह, स्वप्नदीप शीघ्रपतन को  
 लाभदायक है । मूल्य ६४ गोली ४) ३२ गोली २) नमूना ८ गोली ॥

**अरुणा नं० ३ चरपाक**—शीघ्रपतन के लिये मक्खसीर  
 औषधि है, इस चार पांच मास तक सेवन करने से स्वाक्षी और  
 वातक बन्धेज हो जाता है, हृक्मेह स्वप्नदीप को भी गुणकारी  
 है पात्रीकरण भी है, मात्रा १ से ४ तोले एक दिन है पहले १  
 तोला से आरम्भ करके थोड़ी २ रोज बढ़ावे जहाँ एक दिन गरमो  
 आदि माहूम होने के खाइ जाये साधारणतय २ तोल के लग बल  
 आना चाहिये । स को खाकर ऊपर से दूध पीना चाहिये चालीस दिन  
 तक बाल पदार्थ यातज पदार्थ तेल की यतुयों और स मोग से  
 परहेज रखना हुआ खावे और उस के २० दिन पश्चात भी परहेज  
 रखे सो सदा के वास्ते फल गुणा उत्तम हो जाता है ॥

जो पूरा परदेज न रक्के तो १५ दिन परदेज सहित जाने फिर आवश्यकता हो तो और १५ दिन परदेज सहित जाने अब मनोकामना पूरी होवे, मूल्य १ पाव ३) ३ पाव १॥

अकसीर न० १०—घृत वर्द्धक है प्रत्येक जाड़े में एक खा छोड़ने से कमी यल कम न होगा। सामई भी मई हो जाते वृद्धों को सुधा धनाती है। मात्रा १-६ गोली, सायम प्रात में कस्तूरी पड़ो हुई है ६४ गोली ४), ३२ गोली २), नमूना ॥), जिस में कस्तूरी नहीं पड़ी परन्तु धातुपुष्ट शेष सब वही है ६४ गोली २), ३२ गोली १) नमूना २ गोली ॥)

अकसीर न० ११—हृदय, मस्तिष्क, यकृत, आमाशय, मूत्राशय को पुष्टिदायक है, धानेन्द्र वर्द्धक है, शीघ्रपतन स्वप्नरोधक है, हितकर है, याकृती का काम भी देती है, ताऊन के दिनों में जाने से मानसिक यल स्थिर रहता है, और यदा गुण करती है। बटेज है, बमीरों के खाने योग्य है, प्रत्येक प्रकृति के बनुकूल आती है, इसका प्रधानांश स्वर्ण है, मूल्य ३४ गोली १०), १६ गोली ५॥), नमूना ३ गोली ॥)

अकसीर न० १२ महत् वाजीकरण—पित्तोपशमः शीघ्रपतन के रोगियों के चारते है। तीसरे पहर एक दो गोली घृष से खाने से स्तम्भन होता है, नित्य सायम प्रात एक गोली खाने से शीघ्रपतन का मूलजोड़ होता है, इसके खाने बाटे को खांसी, नजसा जुबाब, कटिपीडा, पातज, कफज, खांसी रोग नहीं सताते। मूल्य ६० गोली ३), २० गोली १), नमूना १ गोली ॥)

अकसीर न० १५ मकरध्वज—यल की श्लेष्मियों का चरे राश माना जाता है। इसका प्रधान भाग सन्दीप्य है। जिसका खाने अत्यन्त कठिन है। ४० दिन खाने से ही मसली जहामी आता है

वीर्य को सन्तानोत्पत्ति के योग्य बना देता है। वीर्य सम्बन्धी सर्व रोग पूर्णतया दूर हो जाते हैं। राजे महाराजे सदैव इसको अपने पास रखते हैं। और प्राय खाते हैं। जिनको खरीदने की सामर्थ्य है उनको अन्य औषधि की आवश्यकता ही क्या है। मूल्य ५०) को तोला है। फी माशा ४।), माना ४ रत्ता है। प्रति वर्ष १ तोला खा जेड़ें तो पूर्ण आयु तक लेजाता है ॥

अकसीर न० १६ वृहदश्वेश्वर रस—इस में स्वर्णमस्म चांदीमस्म मोतीमस्म, कस्तूरी, वगभस्म, छप्पाभ्रक मस्म, भीमसैना कपूर, आदि सम्मिलित हैं। आनन्द दायक पौष्टिक और उत्तेजक है। शुष्कमेह तुरन्त दूर होता है। ल्वण दोष, शोथपतन को गुणकारी है। वीर्य गाढ़ा होता है, वीस प्रकार का प्रमेह और बारंबार मूत्र माना दूर होता है, अठराग्न क्षीपन होती है, अग्नि वर्ण यल वीर्य और तेज बढ़ता है। पुराने उदरों पर देते हैं, हृदय मस्तिष्क यकृत को बल दायक है। मूल्य ३२ गोली ४), नमूना ८ गोली १)

अकसीर न० १६ वृहद्-श्वेश्वर चन्द्रोद्य मिश्रित—(स) <sup>१</sup> वैद्यकी प्रसिद्ध औषधि चन्द्रोद्य जय उपर्युक्त औषधि में पढ़ाई आय, तो यह अनुग्रहमेव होजाता है। यह मकरध्वज से भी बढ़ कर है। वीर्य सम्बन्धी सर्व रोगों को दूर करके सन्तानोत्पत्ति के योग्य बनाता है। मूल्य १) प्रति गोली, आठ गोली ७) १६ गोगो १४)

अकसीर न० १७—अकसीर न० १६ के भीतर अकीमस्म तंगपत्रमस्म, सोहमस्म प्रवालमस्म, शिलाजीत, जायफलार्दि मिलते हैं तो वृहदश्वेश्वर प्रस्ते के वास्ते सिद्धान्त वितकर हो जाती है। विस प्रसादक भी अधिक होजाती है। शेष गुण वही हैं, मूल्य २ गोली ४) नमूना ८ गोली १)

अकसीर न० २० मन्मथ रस—बूढ़ों को युवा और युवा



बामल बनाने के वास्ते यह योग शिवजी महाराज का निर्माण है।  
 उत्तमता यह है कि सीधे नहीं है। चिरस्थायी लाभ धीरे-धीरे होता है।  
 उद्वेग खाने में कोई हानि नहीं है। शीघ्रपतन, स्वप्न दोष, सुस्वा  
 को दूर करता है, उत्तेजक है, बम्बई के एक ७० वर्ष के वृद्ध २३  
 वर्षी के पिता ने मुझे लिखा था कि युवावस्था के प्रारम्भ से प्रत्येक  
 जाड़े में २ सप्ताह सेवन करता है और वह अथ तक भी पूरी शक्ति  
 रखता है, सन्तानोत्पत्ति के योग्य है। खासी मजला जुकाम, वायु  
 कामला, अपाचन को हितकर है। शुद्ध रक्त उत्पन्न करता है। पौष्टिक  
 उत्तेजक व स्तम्भक है। मूल्य ६४ गोली ४), ३२ गोली २), मसूना  
 ८ गोली ॥)

**अकमीर न० २२ दूध घृत पाचक—**इसे १ रसी तक

अनुकूल नित्य खाने से दूध घृत पचान की शक्ति दिन प्रति दिन बढ़ती  
 जाती है। सेरों तक नौवत पहुँचती है, १४ दिन के भीतर पूरा प्रभाव  
 प्रतीत होता है ४० दिन के भीतर सेरों दूध पचने लगता है, ७५  
 दिन के सेवन से सम्पूर्ण कफज व वातज रोगों को दूर करती है, जो  
 दूध पचने की शक्ति सदा के लिये बढ़ा देती है। मूल्य ४) अर्ध  
 तोला, मसूना ३ मशा १॥

**अकमीर न० २४ सुस्वकारक—**स्तम्भक है, शीघ्रपतन रोगों

को अब तक रोग दूर न हो क मो २ आवश्यकता पड़ती है। तीसरे  
 पहर दूध के साथ चाबे पदच स कोई खट्टी लक्षणयुक्त वस्तु न खावे,  
 त्रीगुणा समय होता है। मूल्य ३२ गोली २) मसूना ४ गोली ॥)

**अकमीर न० २७ (अथ निर्जित न रोगे)—**पति

एक दो गोलीयां खा लीजिये, उदासी दूर, सुती चकनाचूर, वत  
 ज्यों का त्यों, तीसरे पहर चाबे तो स्तम्भन हो। नियम दूध के साथ

सायम प्रातः कार्बे तो शीघ्रपतन को हितकर है, मूल्य ६० गोली १) नमूना ८)

अकसीर न० २८ शैल माह कागनी—कफज, वातज रोग नाशक, नपु सकृता, मस्तिष्क की निर्बलता, अस्मृति, शीघ्र पतन, कटिपीडा, सर्वांगपीडा, आदि को दूर करती है, कर्चल पर मर्छे तो दृष्टि शक्ति को बल देता है। स्वम्नन के वास्ते भी निर्बला को तिला का काम देता है, नर्से और पठे दृढ़ होते हैं, मूल्य १) शीशोध डराम, नमूना ८)

अकसीर न० ३० घातुवर्द्धक—इस से धार्य्य बहुत बढ़ता है। और वसरु पदवात् पुंसत्व बढ़ना आरम्भ होता है। शुक्रमेह, एषत्र होप और शीघ्रपतन को भी हितकर है, मात्रा ६ माशा दूध के साथ, मूल्य २, पाव, नमूना ५ तोला ॥)

अकसीर न० ३१ चन्द्रपमावट्टि—यह एक वैद्यक योग है, जो विविध नामों से बड़े २ वैद्य वेच रहे हैं, यह मूत्र के साथ शुक्र ( मनी आदि, जाने को रोकती है, ०० प्रकार के प्रमेह पथी, अकारा, शुक्र मन्दाति, अण्डवृद्धि, पाण्डू, कामला, बवासीर, मगन्दर, नासूर, कटिपीडा, कास श्वास, दिक्का उफार, नजलादि को हितकर है। योग्य को शुद्ध करके सन्तानोत्पत्ति के योग्य बनाती है। मात्रा दो गोली सायम प्रातः मूल्य ३२ गोली १), नमूना ८ गोली १)

अकसीर न० ३३ आयुर्वेदिकटानिक—रज योग्य को शुद्ध करके सन्तानोत्पत्ति के योग्य बनाती है। जब कोई विशेष कारण प्रतिबन्धक न हो, तो स्त्री पुष्टव द नों को गाय के दूध के साथ खिलाना आरम्भ करें, एक दो मास खायें, और प्रत्येक रजोधर्म के पश्चात संयोग करें तो इदकर कामना पूरी करें। यह गोक्षिया उरोजक,

शुक्रमेह, स्वप्नदोष, शीघ्रपतन, नाशक, शुद्ध रक्तोत्पादक, क्लृप्तक, सन्धिवात नाशक है, और कटिपीड, गुल्फपीड, माध्वशूल, रामपोडा, रीघनवायादि सर्व वातज कफज रोग प्रमेह, कामला, रक्तपीणता, शोध रोग, अछोदर, कठोदर, मूसा विष, स्त्रियों के मासिक रज की कमी व अधिकता, अण्डपृश्नि को हितकर है। मधु व पानी के साथ स्थूलता को दूर करती है। अंग्रेजी टानिक औषधियाँ से इस का मुकाबला करो बखल दर्ज रहेगी। मात्रा १ गोली सायम प्रात, प्रहृष्ट अनुकूल न्यूनाधिक कर सकते हैं। मूल्य (६४ गोली ४), ३२ गोली २), नमूना ८ गोली ॥)

अकसीर न० ३४ (क) शुक्रमेह (घातु जाना) के वास्ते यह अद्वितीय औषधि है। स्वप्नदोष को बहुत शोध दूर करती है, शीघ्र पतन को भी हितकर है, चौर्य को गाढ़ा करने में अनुपम है, प्राण स्तम्भन को बढ़ाती है, मात्रा १ गोली सायम प्रात। मूल्य ३२ गोली २), नमूना ८ गोली ॥)

अकसीर न० ३४ (ख) — उपर्युक्त औषधि के भीतर केशर, कस्तूरी, मन्बर, मोती, शिलाजीठ, स्वर्ण, चांदी, अन्नकादि मस्य और संयुक्त की जाती हैं, तो यह उपर्युक्त छिद्रित गुणों के अति रिक्त हृदय मस्तिष्क, मूत्राशय, यकृत, आमाशय को बल देती है। उत्तेजना बहुत करती है, अमीरों के खाने योग्य है। मूल्य ३२ गोली २), १६ गोली १॥), नमूना ८ गोली १॥),

अकसीर न० ३५ लोहासव — यह एक विशेष प्रकार का हमारु लवनिर्माण लोहाक है, जो उत्तेजक है, पेटों को बल देने में अद्वितीय है, शुद्ध रक्त उत्पन्न करके कुछ दिनों में लटाई प्रधान करता है, शारीरिक बल को बढ़ाता है। सुस्त पेटों को हितकर करता है, वातज, कफज रोगों को दूर करता है, रक्तपीणता, पाण्डू, कामला को भी हितकर

है, इसके खाने वाले के केश शीघ्र श्वेत नहीं होते, मूल्य ४ औंस ४), २ औंस २), नमूना ॥)

अकसीर न० ३९—शुक्र जनक है, शीघ्रपतन व वीर्यस्त्राव को दूर करती है। वीर्य को खूब बढ़ाती है, और गाढ़ा करती है। शारीरिक बल को अधिक करती है। शीघ्रपतन के लिये विशेष रूप से हितकर है। शुक्रमेह को भी दूर करती है। लेसदार औषधि होने पर भी काषय नहीं है। इसके खाने से प्राकृत स्तम्भन बढ़ता है। मूल्य की पाय २), आधा पाय १), नमूना १ छटाक ॥)

अकसीर न० ४० स्वप्नदोष नाशक—यह औषधि विशेष कर स्वप्नदोष प्रस्तां के घाटने है। शुक्रमेह व शीघ्रपतन नाशक है, स्तम्भक भी है। स्वप्नदोषधिक्य १ मास के भीतर नष्ट होता है। मूल्य ३२ गोली १) नमूना ८ गोली १)

अकसीर न० ४१ कामिनी वशीकरणा—जो लोग कहते हैं, स्तम्भन को कोई औषधि इनको गुण नहीं करती इस का सेवन रें। ६ गुणा बन्धेज होता है। यदि दैनिक यह गालियां खाईं आर्वे। शीघ्रपतन दूर होकर सर्वैय स्तम्भन उत्पन्न होता है। शुक्रमेह, प्जदोष का मूलच्छेद होता है। पेटों को पुष्ट और दृढ करती है। तूरी, सोना, चादी केशरादि इस के प्रधान अंश हैं। मूल्य ३० ली २५) ६ गोली ५), १ गोली १)

अकसीर न० ४२ अद्वितीय औषधि—स्तम्भन के पिच्चार यह अपनी भांति की पहिली औषधि है। किंचित् बूटियां हैं। पेज की औषधि यथा, जायफल, लींग, जावित्र अफीम, सुन्दवेद-ए, मायाशुतर अराबा, कुचिटा, अकरकन्द, कस्तूरी, बतूरी आदि

इस में नहीं है। न के एवदता करती है, न पीठें किसी प्रकार की हानि का भय है। पु सत्व को अधिक करती है, पेटों को ठोड़ा नहीं करती। तीसरे पहर खाने से ३-४ गुणा बन्धेज होता है। जो नित्य खाता चाहे ३ माशा रोज मधु के साथ खावे। शोथपतन नाशक व उलेजक। मूल्य ८ तोला २, ममूना १ तोला।)

अकसर न० ८३ स्तम्भक—सैकड़ों औषधियों के भाजमाने के पश्चात् इसको निकाला है, यह न० ४१ से भी विशेष काम में बढ़ कर है मूल्य बडी है १ गोली १), ३० गोली २१, ६ गोली ३।

अकसर न० ४४ (फलकसर)—इस के गुण नाम हैं ही प्रगट हैं, इससे खाने से मन में प्रसन्नता उत्पन्न होती है, आत्म बर्धक है हरय मस्तिक को पुष्टि देती है शुक्रमेद, शीघ्रपतन, स्वप्न का नाश होता है। यदि तीसरे पहर को २-३ माशा का लेवे व विविशानन्द आता है, स्तम्भक और सुखदायक है, मूल्य ५ तोला २, ममूना १ तोला ॥), कल्दरी, अम्यर, पकृत अनुरंभ मोती, सोना घांरी, केसर आदि से तैयार होती है ॥

अकसर न० ४७ शीत—यह औषधि उन लोगों के बांसे जिनको प्रकृति बहुत उष्ण है, कइ पौष्टिक उष्णीषधि उनके प्रकृत नहीं आसकती है, या सोजाक का रोग है मूत्र में छुट जलन आता है, ललाह उसकी नहीं गई, या मूत्राशय के भीतर इतनी गरमी कि थोड़ी ऊष्ण वरु औषधि रोग को दूर करने के ल्यात् में बड़ा है। प्रमेह, शीघ्रपतन स्वप्नरोप और बढाया सोजाक को गुणका है, आत्मद दाबक है, मस्तिष्क को तर व ताजा करती है, इस स्वभाव प्रकृतावरुपा पर खाने शुक्रमेहादि दूर होने के पश्चात् पौष्टिक औषधि हो जा सकती है। मूल्य ॥) तोला, ६ माशा।)

अकसीर न० ४८—यह औषधि स्वप्नरोप व प्रमेह नाशक है, शरीर को मोटा करने वाली, चेहरा को लाल करने वाली है, पाचन शक्ति वर्द्धक है, कोष्ठवृद्धता को नाश करती है। मात्रा ३ माशा से ६ माशा तक है। मूल्य १ पाव ४) २ पाव २) है ॥

अकसीर न० ५०—अमीरां के वास्ते तोहफा, प्रत्येक रोग का अच्छूक इलाज, सुरन्त गुणकारी, प्रमेह, शीघ्रपतन, स्वप्नरोप के वास्त अद्वितीय और वाञ्छीकरण के लिये रसायन है। मूल्य २ गोली १)

अकसीर न० ५१ अर्धपूर्ववितामणि रस—एक आदमी की गर्दन घादी से अकड़ गई थी वह मुड़ती नहीं थी, कई इलाज कर चुका था, उसके वास्ते प्रथम इस दवा को तय्यार किया, तीन दिन, में उसको छाम हो गया, फिर हमने इसको और अजमाया, यह ठीक अकसीर ही साबित हुई, घादी कोई रोग इसके सामन नहीं टहर सकता निर्यलता से पेशा हुई दाह को दूर करती है, सर्ष रोगों को दूर करती है, प्रमेह बडुमूत्र शीघ्रपतन, स्वप्नरोप, को दूर करती है शकटापन, गू गापन यहरापन, बानो में आवाजे का आना, सिर दर्द, सिर का घूमना, अर्धवि, मसली, वमन, पुराना ज्वर, क्षय रोग प्रसूत ज्वर, प्रवर आदि रोगों को दूर करती है स्वर्ण आदि इसमें मिलाने से मूल्य इसका अधिक है, मगर दवाइ कमाल है, मूल्य ३० गोली ५) है ६ गोली १) है ॥

अकसीर न० ५२ अस्तन्त कुस्माकर रस—यह शार्ङ्गधर उत्तम योग है, बडु मूत्र विसर्ष प्रकार के प्रमेह को शरतिया दूर करता है, मूल्य ६० गोली २०) है, ममूमा ६ गोली २) है ॥

अकसीर न० ५३ यह गोळियां किसी मस्म व नशे वाली वस्तुओं के बिना तय्यार की गई हैं, शीघ्र पतन नाशक हैं। अस्तन्त

शक्ति को बढ़ाती है, मात्रा १ गोली प्रातः १ सायं का दूध से  
मूल्य ४० गोली २), नमूना १० गोली ॥)

अकसीर न० ५४ यह चूर्ण पुरुषों के योग्य और स्त्रियों के  
दूध बढ़ाने, उसको शुद्ध करने के वास्ते अत्यंत गुणकारी है शरीर  
को दृष्ट पुष्ट करता है शुद्ध रक्त उत्पन्न करता है रक्तप्रवाह को बुर  
करता है मात्रा ६ माशा प्रातः या रात को जिस समय उचित  
समझी दूध के साथ सेवन कर सकते हैं (मूल्य २) प्रति पाव,  
नमूना १ छटाक ॥) है ।

अकसीर न० ५५ स्वप्न दोष नाशक चूर्ण—यह विशेषतया  
बिचार्यियों के वास्ते है स्वप्न दोष व प्रमेह को बुर करता है दिमाग  
रोशन करता है, स्मरण शक्ति को बहुत ही तेज करता है, मात्रा ३  
माशा प्रातः ३ माशा सायं दूध के साथ, मूल्य २) प्रति पाव  
नमूना १ छटाक ॥) है ।

गोली पारा—पारा के गलास में दूध पीने से जो फायदे हैं  
वह इस गोली को दूध में लटका कर पीने से हैं । यह गोली दूध में  
नहीं घुलती, एक प्रकार की विद्युत शक्ति उसमें फूंक देती है, मुँह  
में रखने से ताकत बढ़ती है, स्वप्न होता है दूध अपना पूरा अंश  
इसी सुरत में दिखता है मुकभीसाह दापा सुरमात, प्रमेह,  
पहतलाम है, कोमल गोली बड़ा १) गोली छोटी ॥)

शुक्रारि—पेशाब के साथ शर्म का घाना इसी के वास्ते यह  
बढ़ाई है, मूल्य ३० माशा ४), नमूना ७ माशा १) है ॥

प्रमेह नाशक—(धौपधि ज्यापतीस) पीस प्रकार के प्रमेह को  
गुणकारी है, सब के साथ कोई भी वस्तु खाती हो, सब को बुर  
करती है, मूत्रातिसार को विशेष रूप से गुणकारी है, मूल्य ६५  
गोली २) नमूना ८)

**अकसीर न० १८ शिङ्गरफ मसम**—बाजी करण के लिये अनुपम मानी गई है, पेटों को असाधारण बल प्रदान करती है, मधुसफता दूर करने की बलवान औषधि है, वृद्धों को लाठी है, पातञ्जल कफज रोग यथा, अद्भुतवात, आर्द्रितवात सन्धिवात, शून्यवात कफज खांसी मन्दाग्नि आदि को रामवाण है, शुद्ध रफ्तोत्पन्न करके चेहर को लाल करती है। मूल्य १ तोला १०) ममूना १ माशा १) शीत शत्रु में अवश्य सेवन करें, दर्जा खास १००) तोला है ॥

**अकसीर न० १९, धगमसम दर्भा अन्वत्स**—यह सदा सौ पुठ से पहिले शुद्ध की जाती है, फिर मसम की जाती है, चांदी मसम भी इसके सामने कुछ नहीं है प्रमेह, मूत्रकुण्ड सोजाफ, कुर्रह को हित कर है, उतेजक है 'मर्द को बग और घोड़े को रंग' को उक्ति इसी पर ठीक है। मूल्य १ तोला १०), ६ माशा ५), ममूना १॥ माशा

**धगमसम सामान्य**—कलई को साधारण रूप से शुद्ध करके बनाया जाता है, गुण लगभग वही हैं जो ऊपर वर्णन किए गए हैं, प्रभाव किञ्चित् देर से होता है, मूल्य १ तोला २), ३ माशा ॥) मात्रा ३ रत्नी ॥

**धगमसम शार्ङ्गघरी**—शुक्मेह, सोमरोग, २० प्रकार के प्रमेह को विशेष रूप से हितकर है। मूल्य १ तोला २), ३ माशा २)

**अकसीर न० २५ त्रिधातु मसम**—यह कलई सीसा, अस्त की मिश्रित मत्स्युत्तम स्वर्ण रंग की मसम है। जो प्रदर, सोम शुक्मेह आदि को दूर करने, वीर्य को गाढ़ा करके प्राकृत बन्धेज उत्पन्न करने में विशिष्ट औषधि है। मूल्य १ तोला ४), ६ माशा २), ममूना १॥ माशा ॥)



अकसीर न० २६ स्वर्णभस्म अथवा दर्जा—पेठों को पुष्टि

देती है, हृदय मस्तिष्क यकृत, कृकण्डय, मूत्राशय, जननेन्द्रिय सब को बल प्रदान करती है। शीघ्र यंत्रक और उत्तेजक है घृत दूध, पाचनकारी है। तीन माशा भी यदि एकवार खाओ तो वर्षों की गह शांति पुनः आ जाय। शुभमेह शीघ्रपवन स्वप्नशोष प्रमेह, धातु क्षीणता, नपु सकृता, स्मरणशक्ति तथा हृदय की निर्बलता, सब दूर हो। (मूल्य १ तोला २०) ३ माशा २०), नमूना ४ रत्ती ४)

स्वर्ण भस्म दर्जा दोष—गुण यही है किंचित देर में प्रभाव होता है। सस्ती है, (मूल्य १ तोला ४०), ६ माशा २०), १॥ माशा ५, ४ रत्ती २)

मूला भस्म—पित्त प्रकृति वाले धातु विकार में प्रलेपों को दूर जाती है सस्ती किन्तु यदो उत्तम औषधि है। पुरानी सिर पीड़ा मस्तिष्क की निर्बलता नजला, प्रतिश्याम, रक्त वमन, रक्तपित्त को दितकर है। शीघ्र को मूत्राशय को गरमो का दूर करती है। (मूल्य १ तोला ॥), ६ माशा ॥, दर्जा अथवा १) तोला है ॥

स खपा भस्म (दर्जा भास)—यह भस्म विशेष रूप से शीघ्र यंत्र और उत्तेजना के लिये तैयार की गई है। ६४ दिन के भीतर पर्याप्त बल आता है। और ४० दिन के भीतर तो बलना कठिन होता है, इसके प्रतिरिक्त संपूर्ण यंत्रक कफज रोगों को रामबाण है, युद्धों की महायुद्ध है, उनको युवा बनाती है। (मूल्य १ माशा १२) १ माशा ४) नमूना २ रत्ती १) माशा छसबास से १ चाबन तक ॥

स खपा भस्म—बातस सन्निवृत्त आविर्भाव, अथवा उत कफज कास, कटिपीड़ादि को दितकर है, उत्तेजक है। (मूल्य १ तोला ३) १ माशा २॥) १॥ माशा ॥२)

धाती भस्म—धातुघोषता स्वप्रशोध, शीघ्रपतन, हृद्य, मल्लिक, मामाशय, की निर्यलता, नपु सकता को हितकर है। प्रमेह हृद्य की धक्कन को भी हितकर है। मूल्य १ तोला ८), ३ माशा २) नमूना १॥ माशा १)

फौलाद भस्म शिगरफ़ी—यह भस्म फौलाद की शिगरफ़ के द्वारा की जाती है। धातु रोग यथा शीघ्रपतन, वीर्यस्राव, शुक्रमेह को दूर करके उत्तेजना को बढ़ाती है, शुक्र रक्तोत्पन्न करती है। धातु को बल देती है, रंग की श्वेतता को दूर करती है, मूल्य १ तोला १॥) ३ माशा १=)

फौलाद भस्म दर्जाबास—यही बाजीकरण शुद्ध है रक्तोत्पन्न करके चेहरे को लाल करती है, ताम्र को मर्द बनाती है। मूल्य २०) तोला है ॥

फौलाद भस्म (दर्जा ध्रुवतल)—यह असली फौलाद की भस्म भी ३३ मासों में तैयार होती है। यही बाजीकरण है, शुक्र रक्तोत्पन्न करके चेहरे को थोड़े ही दिनों में लाल करती है, पेटों को बल देती है, वीर्य सम्बन्धी रोगों का दूर करके नपु सिर से मर्द बनाती है, मूल्य १ तोला ५) ६ माशा २॥), १॥ माशा ॥=)

फौलाद भस्म—धातु घोषता, माताकती, शीघ्रपतनादि को हितकर है, धातु को बलदायक है रंग को लाल करती है। मूल्य १ तोला २५) ३ माशा ॥=)

लोह भस्म—यह उठम लोहे से सामान्य रूप से तैयार की जाती है। साधारण मयल्यात्रों में परती जाती है, मूल्य ॥) तोला ३ माशा ६)

द्विजका कुबकवायुद भस्म—धातु जाना, दिव्यो के श्वेत

पानी का जाना, सोम, प्रसूत, शुक्रमेह को दूर करती है। शीघ्रपतन को बहुत हितकर है। बहुत बढ़िया पाजीकरण है। मूल्य १ तोला ३), ६ माशा १॥) ४०, १॥ माशा १०), स्त्री को खिलाने तो प्रसूत योनी के सदृश कर, फयो कि संकोचक है ॥

मगहर भस्म—यक्ष्म रोग कामला, पाण्डू रोग, जलोदर मूषाशय की निर्बलता को हितकर है, और धीघपतन को भी जब कि रोकने वाली शक्ति की निर्बलता के कारण से हो बहुत गुणकारी है। मूल्य १ तोला १॥), १ माशा १०)

सीसा भस्म दर्जा अण्डल—यह पीत रंग की सीसा नम अत्युत्तम है, पाजीकरण है, घोर्य के सर्प रोगों को हितकर है, नृ, पृष्ठ और सोजाफ, फुर्रु को भी हितकर है। उचित अनुपान से सर्प रोगों म दी जाती है। कफज रोग, खासो, समहथी, प्रहामीर, का दूर करती है। कामदेव की वृद्धि करती है। मूल्य १ तोला ३०) ३ माशा १॥), १ माशा १)

सीसाभस्म—मूषकृष्ठ के बाले हितकर है। फुर्रु को भी गुणकारी है। मूल्य १ तोला १॥), ३ माशा १०)

भस्म वा व पारद मिश्रित—उठ जना शक्ति को बढ़ाये है। शुक्रमेह, शीघ्रपतन हृषीक्षोप को गुणकारी है। २० प्रकार के प्रमेद सोम रोगादि को दूर करती है। फुर्रु को भी हितकर है। मूल्य १ तोला ८), ३ माशा १), १॥ १)

साध भस्म—पाजीकरण है, कफज व दातज रोगों का मूल्यज्जेद परती है, पंपशोत वादि को दूर करती है, जलोदर व

द्वितकर है मूल्य श्वेत रंग का ८) तोला, ३ माशा २), १॥ माशा १) और कृष्ण रंग २) ४० तोला ३ माशा ॥)

अनभिष मोठी मुरवारीद नासुफता) मस्म—इस्य एकृत, मस्त्रिक को बलदायक शीघ्रपतन, स्वप्रशोष शुक्रमेहादि निघारक है। मूल्य ३०) ४० तोला। ३ माशा ७॥), २ रतो १।)

रस सिन्धूर—पेचक की प्रसिद्ध औषधि है। यह रसायन है, उषेजक है, इसकी पेचक ग्रन्थों में यही प्रदत्ता लिखी है वसुधित पारा से तैया छत का मूल्य २०) तोला है, और शुद्ध पारद से तैयार छत का मूल्य १०) तोला० शिगरफ से निकाला हुआ पारा से तैयार छत ५) ४० तोला है ॥

सन्तोदय—यह एक प्रकार का रस सिन्धूर सोना मिश्रित होता है, सूर्य औषधियों का राजा है, न केवल धातु सम्बन्धी सर्ष रोगों की सर्वोत्तम औषधि है, वरञ्च उचित अनुपान से प्रत्येक रोग में वर्तमान है, कई घर इस से पस गए हैं, वसुधित पारा से तैयार छत का मूल्य १००) ४० तोला, शुद्ध पारद से तैयार छत २०) ४० तोला है ॥

नोट.—एक २ मण्ये यह प्रकार से तैयार की जाती है। बाज २ वीस २ प्रकार की तैयार है, किञ्चित् के नाम दिये हैं। अथ अन्य मस्मो के नाम और गुण भी यहाँ ही लिख देते हैं।

अथ पुरुषों के विशेष रोग सम्बन्धी तिला अक्रित होते हैं।

तिला न० १—कुठ सुगन्धी युक्त है, बूटा को भी प्रयत्न देता है, सुबकों को विशेष रूप से लामकारी है हस्तकारों को और जो शौकिया बल बढ़ाना चाहें यह तिला द्वितकर है, नसों और पेटों को बल देता है, मूल्य ४ अञ्जम ५) ममूना एक डराम १।)

तिला नं० ३, (तिलाय मह) — हस्तकारों को विशेष रूप से  
हितकर है, साधारण व्यवस्थाओं में बहुत गुण करता है, मुख्य  
हराम १) रुपया, नमूना २)

तिला नं० ४, (तिलाय मायुस्तान) — यह पडा प्रचण्ड है, धर्म  
या एक परत उतार देता है, परन्तु हस्तकारों की नसों पट्टों को  
बहुत शीघ्र ठीक करता है ४ दिन के सेवन से पर्याप्त यत्न माता है।  
परन्तु खाने को अच्छी औषधि भी साथ ही। क्या कि तिलामो के  
सेवन के साथ यौएक औषधि का सेवन दा ता आवश्यक है। निरारा  
रोगियों को इससे लाभ हुआ है शिथिलता, ध्वजमग, मयु सक्ता  
दूर कईक पूरा यत्न प्रदान करता है, मुख्य २ हराम ३) नमूना ॥७)

तिला नं० ६ (तिलाय वर्द्धक) — इसका खगाने से किर्लोधि  
बढ़ती है और स्थूल होती है, मुख्य ४) माषी शीशी २, नमूना ॥८)

तिला नं० ७ (ससेजनावर्द्धक) लोप — मामदरकता से रक्षा  
प्रयत्न ३ माशों लगवा जाता है, पूरा यत्न प्राप्त होता है, अधिकान-  
न्द्रीयक भी है, जिसने एक बार भी खाजमावा (रान हुआ।  
मुख्य १) सोला, ६ माशों ३॥), नमूना १ माशा ॥९)

तिला नं० ८ [वर्द्धक] — इसकी प्रशंसा  
क्या करें जिसने एक बार खाजमावा इस पर मोहित हुआ, तिलाय  
आनन्दरायक, तिलान्त सुान्धित उदां ही महक जाये एक कावल  
पर्याप्त है पृथक् स्त्री के आनन्द को क है सोमा नहीं है मुख्य १३)  
रुपया तोटा ३ माशों ३), नमूना १ माशा २०)

तिला नं० ९ (आनन्दरायक) — एत पुत्रोपय है, इसी  
को हितकर सन्धे दर्श पा गिर् ३ को स्थिति करता है  
मुख्य ३२ गोली २) रुपया, १६ ग १) नमूना ॥१०)

तिला न० १० (उपोजक व स्तम्भक) — यह छेप न केवल बलवान है, लम्बाई और स्थूलता देता है वरंच स्तम्भक भी है, जो लोग पन्धेज की औषधि खाना पसन्द नहीं करते उनके काम को बहुत है, मुख्य १) ६० १ तोला नमूना १) है ॥

तिला न० ११ — आनन्ददायक है, और बहुत गुणकारी है, जो प्रेम सत्य करने का हेतु है आनन्ददायक तत्काल द्रावण है, य १), आधा ॥)

तिला न० १२ तिलाश्नी — यद्यपि प्रचण्ड है, परन्तु पहिल दिन अपना बल दिखाता है, मुख्य २) शीशी इससे कम नहीं ॥

तिला न० १३ तिलायपित्त — उपर्युक्त गुण इस में भी है, य २) शीशी इस से कम नहीं भेजा जाता ॥

स्त्रियों तथा बालकों सम्बन्धी किंचित

औषधिया ॥

पदरान्तक लोह — किसी प्रकार का प्रश्न हो, लाल, पीत इस से दूर होता है । कटि पीडा, सीम रोग आदि को दिकर गलित घन को अधिकता, पीडा, पेकायदगी सब दूरकरता है, ३२ माली २), नमूना १)

शुद्ध (अर्क मुदिरे हैज) — शत्रुघ्न का फल होता, आता, वेरमा सहित आता, और तत्सम्बन्धी सर्व रोगों को उनके शत्रु को खोलता है, और बल प्रदान करता है । स्त्रियों के टा.नेक औषधि है मुख्य ४ आंस २) नमूना १ आंस ॥)

मृतस्रावकवली (हृद्य मुदिरेज — पाङ्ग खियों के लिये  
 वेप औषध का सेपन करना फटिय होता है, उन के बोले का  
 गोलियाँ तैयार की गई हैं। यह आतप के खोलने और पीड़ादि नारत  
 न प्राय धेसा दी प्रभाव रखती हैं। मूल्य ३० गोटी २) ४० मन्ना ॥

मृतस्रावक वटि—मृतस्रावक औषधियों के साथ यह  
 वटि भी वर्तने से बहुत स्थायता मिलती है, राज शीघ्र प्रपादित  
 होता है। में घोड़ी रखी जाती है, मू० २) ४० मन्ना १ है

श्वेत मद्रौषधि—खियों को जो श्वेत पानी जाता है, खियों  
 को ह्यूकोरिया श्वेत मद्र, जिरमागुलरहन, खेतानेरदुसतजना,  
 मोनदोगादि भी कहते हैं। चाहे किसी प्रकार का और किसी रोगों  
 का हो, इस रोगे द्वारा म जानाता है। मू० २४ माना २), मन्ना  
 ८ माना ॥) धाधारणपस्थाभो में ८ माना दी पर्याप्त है ॥

कुण्डलावट छितका मरम—गुनमेय, श्वेत मद्र, दोमो को  
 हितकर है। पाङ्गी खियों को विशेष समय पर पानी बहुत जाता है,  
 उस के पा ले विशेष रूप से हितकर है ( छोटी दिग स्त्री की निनाय,  
 तो अतत योनि के दुख करती है। मू० ३) कपये तो डा (१ माशा १४),  
 मन्ना ३ माशा ॥)

गर्म र्वितामि र्वे—गर्मिणी कि सर्व रोग, उमर धात,  
 मतीर्य, दोय, की बनुआवा, धमन बतिसार, उररुल, शोभादि  
 को काम करती है, गर्मिणी को बोरे भी न्याय है, इन र्विताम  
 होता है, स्मरण रहे कि गर्म की धमन के चारु अतुल्यता को  
 अति हितकर है। मूल्य ३२ गोटी २) कपय, १ मन्ना ४ गोली ॥

मोतीपाक (माजुन रत्नरीद)—जिन खियों का गर्मिणी को

जाता है। इन को ज्वर गर्भ का प्था न्त्रो तो उसी समय इस औषधि को प्रारम्भ करके प्रथम तो पूरे दिनों तक अन्यथा उस मास के अन्त तक जिस में गर्भ गिरता है, इस औषधि को खाना चाहिये, अक्षीर है, न केवल गर्भ रक्षा करती है, अपितु ताण्डकष प्रसूत को कई रोग, से सुरक्षित रखती है। मू० १ पाप १०) खया ४

मादा फल, ज नियामत रजमा चमत्कारिक औषधि—यह एक विश्व, संसार को अचम्बे में डालने वाली औषधि है। ज्वर गर्भ हीलावे तो दो मास के पश्चात् तीसरे मास जबकि गर्भ बनते हैं। इस की केषल १ दिन ३ गोली दूध से खिला जाती हैं। अचिन्त्य प्रभाव से यह ऐसा करती है कि पुत्र हो उत्पन्न होता है। चाहे गर्भ के मोतर पुत्र हो या पुत्री। जिस के पुत्रिया ही उ पत्र होती हैं वम के बास्ते विशेष रूप से इश्वरीयदान है। इस के साथ यह प्रतिभा होती है, कि यदि कन्या उत्पन्न हो तो मूल्य वापस कर दिया जाएगा यह प्रतिभा इस लिये है कि नई बात होने से कई रोग विद्यमान नहीं करेंगे और १०) व्यव करने से किम्बल्लो है। मू० १०)

रक्त स्तम्भक—जब रक्त मास्त्रिक के इजाया आरी हो तो दस दिनों के तीन दिन के सेवन से बंद होगा, मात्रा ९ दिन की २)

मसूत दटी—स्त्रियों के प्रसूत कोण के पश्चात् कमी प्रसाव वाली से ज्वर वा रोग प्रारम्भ हो जाता है, जिस से बहुत समय तक बह ठठाना पड़ता है यह गोदिया इस रोग को दूर करने के लिये बफसीर है, मूल्य ३२ गोली २) है, नमूना ४ गोली १, ६ ४

हिरटोरिया ( इन्वतिनाकुल रहम ) की दवाई—स्त्रियों के इस रोग को अनुमूस औषधि है, मूल्य ६४ गोली ४) नमूना १६ गोली १)



घठरा की औषधि, (ब्रह्मगुत्र ग्य)  $\frac{1}{2}$  कतिपय त्रिषु के लिए  
 होकर मर जाती है। जिस को घठरा या सुधियाँ मसान्त  $\frac{1}{2}$  से  
 गर्भाधान से लेकर पूरे दिनों तक और कुछ मांस पकाने  $\frac{1}{2}$  से  
 गोठियों का सायम प्रातः खिलाया जाता है, और  $\frac{1}{2}$  की दर से  
 पालन होता रहता है। मूल्य (०० गोली १२) रुपया ॥

दायालायन — यह औषधि ब्रह्म समय देने से  $\frac{1}{2}$  से  
 से बालक जनती है। रक्त कम व्यापक होता है। प्रसव के समय  
 होने वाले रोग दूर होते हैं। मूल्य १॥), नमूना ॥)

सुमनस ई—इस औषधि को कियल कटि पर बाँधने से गर्भ  
 सुगमता से उत्पन्न होता है। मूल्य १ रुपया जो एक बार से  
 पर्याप्त है ॥

नारी रोगारि उष्ण—यह औषधि स्त्रियों के अनेक रोगों को  
 गुणकारी है, और अतिसार दूरदायक दानिक है। जो स्त्रियाँ निरोग  
 दिनों दिन भोग इच्छा मष्ट होती जावे प्रसव के कारणों का  
 द, निर्यल हो, यह दवाइ गुण फरती है। मूल्य ४० गोली १  
 १० गोली ॥), यह पफज पातज प्रकृति स्त्रियों के लिए है ॥

नारी रोगारि जल—इसके भी उपर्युक्त गुण है, और  
 प्रकृति स्त्रियों के लिये है। मात्रा ६ माशा मूल्य ४० रुपया  
 दवा, नमूना १० सुराक ॥),

प्राण सुम्न—स्त्री को उत्पन्न से बचाता है, और  
 को प्रकृत मवस्था पर लाया और बढोरा बढ करता है, भ्रू  
 को के लिये दुःखदाइ दा जात है। मूल्य ४) नमूना १)

गोदूरी—जब कि पुण्य का दीर्घ ठोक हो, यह गोदूरीयां स्त्री का ऋतु स्नान पश्चात् सिलार्ई जाती है और एक ब्याई भीतर रक्की जाती है। प्रथम तो प्रथम ही मास, अन्यथा अधिक से अधिक बीधे मास के भीतर इश्वर की कृपा से गर्भ स्थित हो जाता है। मूल्य दानो औषधियों का ४ मास फ वास्ते ५) है ॥

पाल गोग चूर्ण—पालको के प्राय रोग या अजीर्ण बतिसार, इतर खांसी आदि को दित्कर दे। प्रायेक पालको वाले गृहमें रखना चाहिये। मूल्य ॥), नमूना ८)

पालकों के डवरा रोग की औषधि—पालको के डवरा अर्थात् बसली रोग के वास्ते यह औषधि रसायन अर्थात् अठीव गुणकारी है। मूल्य २ ताला ५) रुपये २ मासा १)

शिशुरक्तक,—( अकसीर वचगान, —यह पालको के वास्ते टानिक औषधि है। मन्दार्द्र, क्षोष्टव्यता, हरे पीले दस्तों का अनाकार, कृपा, कृशता, घालक का सुखते जाना, और रुद्धि कण रक्षा, विचारिकता सब दूर होते हैं। मूल्य ६५ गोली १) नमूना ८ गोली ८)

पालग्रह ( मृगी ) की औषधि—यह रोग प्राय पालको को ही जाता है बड़ा दुष्ट रोग है इश्वर इससे रक्षा कर। प्राय पालक मर जाता है इस औषधि से प्राय १४ दिन में मराम आता है। मूल्य १५ गोली २)

फूला एलो—यह सुखिया मसान की विचित्र औषधि है। इस को केवल कटि पर मला जाता है, और बर्दा से महीन २ कृमि निकल गते हैं बही रोग का कारण होते हैं। भीतर से सब कृमि निकल जाते हैं, यह पालक जो प्रति दिन सुथ रहा था, हरियां ही हरियां

धठरा की औषधि, (ब्रह्मपुत्र २०) — कठिप्य स्त्रिया के संताप होकर मर जाती है। जिस को धठरा-या सुखिया मसान कहते हैं। गर्भाधान से लेकर पूर दिनों तक और कुछ मास पश्चात् तक इन गोष्ठियों को सायम प्रात खिटाया जाता है, और ईश्वर की पूजा से बालक सीता रहता है। मूल्य ५०० गोली १०) रुपया ॥

दायालायक—यह औषधि प्रसूत समय देने से स्त्री सुगमता से बालक जनती है। रक्त कम बचावदयक जाता है। प्रसव के पश्चात् होने वाले रोग दूर होते हैं। मूल्य १॥) नमूना ॥)

सुम्बरुन ई—इस औषधि को केवल कटि पर बांधने से बालक सुगमता से उत्पन्न होता है। मूल्य १ रुपया, जो एक बार की पर्याप्त है ॥

नारी रोगारि उष्या—यह औषधि स्त्रियों के बनेक रोगों को गुणकारी है, और उनको बलदायक टानिक है। जो स्त्रियां निर्बल हो दिनों दिन भोग इच्छा नष्ट होती जावे प्रसूत के कारण कोई बराबी हो, निर्बल हो यह दवाई गुण करती है। मूल्य ४० गोली ३) नमूना १० गोली ॥), यह कफज घातज प्रवृत्ति स्त्रियों के लिए है ॥

नारी रोगारि शत—इसके भी उपयुक्त गुण है, और विश्व प्रवृत्ति स्त्रियों के लिये है। मात्रा ६ माशा, मूल्य ४० खुराक ३ रुपया नमूना १० खुराक ॥)

माया सुख—स्तना को टलकने से बचाता है, और टलके हुए को प्रवृत्त अवस्था पर लाता और बढोर बढू करता है, मरे स्तन स्त्री के लिये दुःखदाई हो जातई। मूल्य ४) नमूना १),

गोदर्रा—जब कि पुरुष का वीर्य ठोक हो वह गोलियां स्त्री को ऋतु स्नान पश्चात् खिटाई जाती हैं और एक इंचाई भीतर रखी जाती है। प्रथम तो प्रथम ही मास, अन्यथा अधिक से अधिक चौथे मास के भीतर इन्धर की घृमा से गर्भ स्थित हो जाता है। मुख्य दोनो औषधयो का ४ मास के घाले ५) है ॥

बाल गोग चूर्या—पाठको के प्राय रोग या अजीर्ण मतिसार, इन्धर खांसी आदि को हितकर है। प्रायक पाठको बाले गृहमें रखना चाहिये। मुख्य ॥), नमूना ८)

बालकों के डवरा रोग की औषधि—पाठको के रूपाधयात् बसली रोग के घाले यह औषधि रसावन अर्थात् अठीव गुणकारी है। मुख्य १ त ला ५) रुपये २ मासा १)

शिशुक्षक,—( अरु सीर पचगान, —यह पाठको के घाले दैनिक औषधि है। मन्दाग्नि, फोष्टवद्धता हरे पीले दस्तों का आना, खर, बुया, घृशरा, पाठक का सूखते जाना, और रुद्धि रण रक्षा, विचारिकता सब दूर होते हैं। मुख्य ६५ गोठी १) नमूना ८ गोठी ८)

बालग्रह ( मृगी ) की औषधि—यह रोग प्राय पाठको को हो जाता है बड़ा दुष्ट रोग है इन्धर इससे रक्षा कर। प्राय पाठक मर जाता है इस औषधि से प्राय १४ दिन में अराम आता है। मुख्य १५ गोठी २)

फ्रूना एलो—यह सूखिया मसान की विचित्र औषधि है। इस को वेपल कटि पर मला जाता है, और वहां से महीन २ छमि निकलते हैं वही रोग का कारण होते हैं। भीतर स सब छमि निकल जाते हैं, बह पाठक जो प्रति दिन सूख रहा था, दड़ियां ही हांशुया

दिखाई देती थीं अथ प्रफुल्लित होगा आरम्भ होता है । मूल्य १००) साधारण से ५) निर्धनो से १) कपया ॥

घातविरेचन—यथा के प्राय रोग कोट्ययता से आरम्भ होते हैं और यदि उचित कोमल ऐसी औषधि दी जाय जिस से कुछ सुख पूर्वक इस्त हो जाय, तो यही जहदी आराम पाता है, यह गादियां एक दो माता के दूध के संग देने से एक दो इस्त बढ़ी, हुगन्ता हो जाते हैं । मूल्य ६४ गोली १), नमूना ८ गोली २)

काली त्वासी द्रव—बालकों के वास्ते यह गोदियां बहुत कारी हैं, थोड़े दिनों में ही लाभ होता है, मूल्य १६ गोली १)

## उपदंश त्रौषधिया ॥

उपदंश की औषधि—उपदंश कठिन रोग है । यदि बपरानी की छाया तो पीड़ियों तक पीछा नहीं छोड़ता । उपदंश, नर तथा मादीन के भेद से दो प्रकार का होता है । नर में गहर घाव लिंग पर होते हैं । मादीन ११ विष रक्त में प्रविष्ट हो जाता है और शरीर फूट पड़ता है । इसका पहला घाव साधारण होता है इस क सीन दर्जे होते हैं पहले दर्जे में घाव फयल लिंग पर होता है । इस में शरीर पर फाले हाग, साध रंग की फुन्सियां और छोटे भाव आदि निकलते हैं । तीसर दर्जे में हड्डी तक प्रभाव कला जाता है बड़े २ घाव छुटवत होते हैं । उपदंश के वास्ते कई औषधियां खबर रहती हैं । साधारण रूप से यह है, कपनी अवस्थानुसार मोगा, वा हमें घृत्तान्त प्राने पर स्वयम निश्चित करके भेज देते हैं—

उपदंश औषधि न० २—यह उपदंश के तीना दर्जों पर

मादीन के घालते हितकर । पैरुक उपर्दश के घालते भी हितकर है ।  
मूल्य ४) रुपया, अर्ध औपधि २ ) रुपया ॥

उपदर्श औपधि नं १३—उपदर्श नर तथा मादीन को १४  
दिन में आराम करनी है । अट्यल दर्जों को एकसौर ३, दूसरे दर्ज में  
भी गुणकारी है । मूल्य ६० गोली ४) रु०, ३० गोली २) रुपया ॥

उपदर्श औपधि नं १४—इस से २० या अधिक से अधिक  
४० दिन के भीतर आराम आता है केवल एक घूटी है । दर्जा अट्यल  
में अद्वितीय है । मूल्य ४० गोली ४) रुपया, २० गोली २)

उपदर्श औपधि नं १५, ( वृत्रान )—यह टिकिया है,  
दिन में तीन बार चिलम में रख कर हुका की तरह पीने से उपदर्श  
नर, मादीन, प्रथमावस्था के घाव, चाहे कैसे ही गेहर हों, अच्छे हो  
जाते हैं । कण्ठमाला को भी हितकर है । आन्तरिक घाव किसी  
प्रकार को हो, इस के पान करने से अच्छा हो जाता है । तीसरा  
व्यय है परन्तु अशुभ औपधि है । कोमल स्वभावा वालों को सेवन  
नहीं फरनी चाहिये । आराम तीन दिन में ही आता है । मूल्य ०  
टिकिया २) रुपया ॥

उपदर्श औपधि नं १६, ( उपदर्श विरचन )—जब कि  
रोग जीर्ण हो चुका हो, या ऐसा दुस्ताय हो, कि आराम न आता  
हो तो पहिले जुलाय लेना उचित होता है । यह औपधि ३ माशा या  
अधिक से अधिक ६ माशा खिलाई जाती है । इस से उचितविरचन  
शकर उपदर्श का घिप निकल जाता है । जिस को भासोज, कार्तिक  
या चैत्र फावगुन में उपदर्श के फूटने का मय हो वह पशु के आराम  
में यह विरचन लेलें । मूल्य ६ माशा १) रुपया ॥

नोट.—मलमें जो उपर्दश में बर्ती जाती है वह है—सन्धि  
 मसम दारखिका, रसकपूर मिश्रित या अलग, पारदभस्म, तुष्यमस,  
 इत्यादि ॥

सारसारिष्ट मिश्रित—षष्ठ त्ती वैष्य औषधियों का संग्रह है  
 उपर्दश द्वितीय तृतीय दर्जे में हितकर है। फोड़ा फुन्सी दाग दाग  
 दाद छुप्पादाग, ताम्र वर्ण घण्ट लुजली आदि को दूर करके शरीर  
 को कुन्दनयत करता है। उन सब रोगों में जिनमें विलायती सारस  
 रीला बर्ती जाता है यह अधिक गुणकारी प्रमाणित होगा। मधुमेह,  
 प्रमेह का हितकर है। प्रमेह के पश्चात् जो कारवालक भयंकर फोड़ा  
 ( प्रमेह पिड्डिका ) निकलते हैं, उनको भी हितकर है। वात रक्त  
 मगन्दर की गुणकारी है। उरोजक और शुभदायक है। मूल्य १ दोस्त  
 २) उपर्दश द्वितीय व तृतीय दर्जे में विशेष लाभदायक बनाने के लिये  
 इसको मिश्रित किया जाता है। उपर्दश को दिय धैठ जाने से अब  
 कोई न कोई रोग होता रहता है फोड़ा फुन्सी आदि निकलते रहते  
 हैं। सो इस को सेवन करना चाहिए। कण्ठमाला सन्धिपाठ और  
 उपर्दश को भी हितकर है। मूल्य की शीशी ३ ( दोस्त २ ) स्वभा  
 नमूना (=)

## सोझाक की औषधिया

सोझाक में पहिले जलन व पीड़ा होती है, नितान्त कष्ट होता  
 है दूसरे दर्जे में पीव आनी आरम्भ होती है, फुर्र होजाता है, छलन  
 धीरे २ पद होजाती है, और केवल पीप जाती है, वा तार से  
 निकलते हैं, इस से यद् जाने तो तीसरे दर्जे में मूषावरोध होजाता  
 है, मूष की माली संवर्ण होजाती है, कभी २ मूष बक जाता है  
 तीसरे दर्जे में पद्चा हुआ बड़ी कठिना से दूर हो सकता है, और

भीण हो जाये, तो जाता ही नहीं, सोजक के वास्ते भी बहुत सी औषधियाँ तैयार रहती हैं, अवस्थानुसार दी जाता है, साधारणतय निम्न लिखित हैं—

सोजक औषधि न० — प्रथम दर्जे में अकसीर का काम देती है, २४ घण्टे के भीतर जलन दूर होती है कष्ट कम होजाता है दोढ़े दिनों में पूर्ण लाभ होता है यदि पीष भी हो और जलन भी साथ हो, तो इस को खाकर पहिले जलन दूर करनी चाहिए ।  
मूल्य ४ डराम १) नमूना २)

सोजक औषधि न० २ — बड़े ही तज्जुबों के पश्चात् हमारा स्वयम् निर्माण छूत योग अकसीर सोजक व कुर्द है, जो कि सोजक की प्रत्येक अवस्था में गुणकारी है दाह भी हो, दोनों मफ रूप हों, सब की अकसीर अन्ध्रूक औषधि है, शुक्रमेणादि, को हितकर है, मूल्य ६० गोली ४) नमूना १५ गोला (७ दिन के वास्ते) १) ज्या

अकसीर दमा व कुर्द — यह औषधि केवल कुर्द अयात् पीष जाने पर दी जाती है, एक ही दिन के भीतर पीष दन्द होनी मारम्भ होती है इस के अतिरिक्त छपदश को सितकर है इस वास्त अब सोजक व छपदश एक साथ हो तब भी हितकर है, दमा खांसी वादि रोगों की दूर करती है मूल्य २), नमूना १)

सग होड़ — पयरी कंकरी, मूत्राशय ग्रंथि के लिए अकसीर है मूल्य ६ माशा २) शोशी ॥

नोट — मस्मों में से सीप मस्म संगजराहसमस्म, जहरमोह-रामस्म, फिटकरोमस्म, मोतोमस्म, और पारदादि हितकर हैं ॥



## बदासीर की औषधियाँ

यू तो बदासीर ६ प्रकार की होती है, परन्तु पहले चार में ही, रकार्श वा वातार्श कभी देखी जाती है, जो कहर है साधारणतः निम्न लिखित औषधियाँ हैं —

अशोषधि न० ३—यह सूती पचासी दाना को हितकर और साधारणतया इस से धाराम आजाता है, मूल्य ४० गोली

अशोषधि न० ५—जब बदासीर के कारण बत कण वाहानि से रोगी ब्याकुल हो, यह औषधि शान्ति देती है, जैसे ४ पर पानी। मूल्य १) नमूना १)।

अशोषधि न० ७—यह विशेष कर रकार्श को लाभ देता है, ७ दिन के भीतर रक्त बन्द होता है, और २-३ सप्ताह में धाराम होता है। मूल्य ४० गोली २) रूपया नमूना १)।

अशोषधि न० ८, ( अकसी बदासीर व शीघ्रपतन ) यह औषधि बलवर्धक, शीघ्रपतन, स्पन्दशोप, शुद्धमेदादि को क हयक है विशेषकर रकार्श के लिए, मूल्य ३० गोली १), ६ गोली २) रूपया ॥

अशो कुठार रस—जब अशो के साथ इसको कोष्ठपत्रता है कि कसी ठीक उतरता ही न हो, तो पहिले एक विरचन देनी यह हितकर होती है, यह एक अशो विरचन है, जूय रसत दाते हैं, प्रथम दिन से ही बदासीर को धाराम माखूम होता है। मूल्य १ गोली १) रूपया ॥

ग्नारसम्—यह रक्तार्द्र और रक्तातिसार की गुणकारी है गोली खाते ही अर्ध रोग भंग जाते हैं मर्ज या एक बटी वही से खाते ही रक्त बन्द हो जाता है अगारदाना के पानी से रक्तातिसार दूर होते हैं, मूल्य १६ गोली १ नमूना ४ बटो ॥

नोट—इनके अतिरिक्त चन्द्रप्रभादटी अफसीर म० ३३ खमी विलास रसादि पर्णन हो चुके हैं ॥

## प्लीहोदरोषधिया

मैलेरिया ज्वर अधिक देर रहने से तिल्ली बढ जाती है और मैलेरिया चिरफाळ तक बना रहता है फिर ज्वर हट जाने से भी तिल्ली बनी रहती है कभी उदर की अन्य खराबियों से तिल्ली बढती है, निम्न लिखित औषधिया प्राय देत है—

प्लीहोदरोषधि न० २—यह औषधि उस समय दी जाती है कि आमाशय निर्जल हो, तिल्ली साधारणत बड़ी हो क्षुधा कम लगती हो, मात्रा ६ गोली नित्य । २४० गोली २), नमूना १)

प्लीहोदरोषधि न० ३—पौष्टिक है, चेहर को शीघ्र लाल करती है बल को बढाता है, मग्न सन्दीपन है, मैलेरियो के पुरान कीटाणु दूर होत हैं, सब प्रकार की तिल्ली दूर होती है, मात्रा १) रती, मूल्य ६ माशा ४) रुपया, १॥ माशा १) रुपया ॥

प्लीहोदरोषधि न० ५—जब कि प्लीहा के साथ कोएददता हो, या तिल्लो बहुत ही पुरानी और बढी हुई हो, तो यह औषधि शुभशायक है, अपरोक्त किसी भी औषधि के खाते समय इस औषधि को जारी रक्खा जावे, राबि को सोते समय एक गोली



इस से प्रायः आराम आ जाता है वमन विरचन बन्द होकर ब्यर हो जाता है। मूल्य १५ गोली १) क्या सदैव पास रखो ॥

रेचक घटा ( गोला जुनाद )—यह गोल्यां जुलाब के लिए अनुपम हैं एक दो गोली रात का सोते समय खान से प्रातः समय खुल कर शौच हो जाता है, एक घंटे आता है कोई फल नहीं होता शरीर सुखमय हो जाता है। १०-१२ गोल्या खान से एक घंटे खुलकर हो जाते हैं तीना दोषों के बग को दूर करती है। मूल्य १०० गोली १), नमूना १२ गोली २)

आराम जान—जब बहुत कोष्ठवदता होती है तो उस सनाना प्रकार के रोग उत्पन्न होवें हैं, और प्राण व्याकुल होत हैं, यदि विरचन बंदी खायें, तो उस दिन विरचन हो जाता है, परन्तु अगले दिन भी कोष्ठवदता बढ़ जाती है, और इस प्रकार यह क्रम बढ़ता जाता है यह गोल्यां बहुत ही शौच विचार के पश्चात् तय्यार की गई हैं, इन से विरचन नहीं होता, फेपल शौच खुल कर आता है और प्रति दिन खाने से अन्त्रिया का बल बढ़कर सतत कोष्ठवदता दूर हो जाती है, और दूसरे औषधियों की तरह आगामी कोष्ठवदता बढ़ती नहीं है, एक और उच्चमता यह है, कि इस में दूध औषधि बलयधक सन्निहित की गई है जिस से यह रुग्ण रोगियों को तब कि उनको कोष्ठवदता भी लाय हो, दूसरी किसी पौष्टिक औषधि के साथ ० बहुत गुणकारी होती है नावा एक या दो गोली गर्भ पानी या गर्भ दूध से, मूल्य ३२ गोली १) क्या, १६ ग ली ॥

गन्धार रस—फठिन स फठिन और रोग से जीर्ण अतिसार, मरीच, संप्रहर्षो आदि छोटे दिना में दूर। प्रायः एक ही मात्रा से अतिसार मरीच आदि को आराम आता है, विपुचिका के वमन विरचन

को आराम होता है, बतिसार व मरोड़ के वाले ऐसी हितकर मन्त्र औषधि ग होगी । मूल्य १), नमूना २)

शुद्धवटी—यह गोष्ठियां सब प्रकार का उदरशूल यहाँ तक कि परिणाम शूल को भी हित कर है वरी में प्राय उदरशूल रोग हो जाया करता है, इन गोष्ठियों का रखना बच्छा है । मूल्य ६० गोली १) ३० गोली ४) १५ गोली १)

ह्यास अफजा—हृदय की निर्बलता और घडकन के वाले अनुपम औषधि है, २८ दिन न आराम जाता है । २८ दिन की मात्रा का मूल्य २) क्या नमूना १)

नोट—चाँदी मम्म, लम यदन कल्प, गो हृदय के लिए यही हितकर है । मस्त्रों के वर्णन में देखो ॥

मण्डू वटिका—कामला श्वेदवर्षता, पंडू रोग यद्ध की निर्बलता के वाले रामबाण है, शुद्ध रक्त उत्पन्न होकर रंग चाल होता है वैद्यक की प्रसिद्ध औषधि है । मूल्य १५ गोली १) क्या ॥

रक्त भ्रमण्डू—अत्युत्तु गुण है इसके प्रतिरिक्त शोथ को दित कर है । मूल्य १ गोली २), ३ माशा ४)

शौथ नाशक विरेचन—सब कि औष पांय या पेठा दे पर हो उस समय रसातलमण्डू या अमृतधरा को औषधि सेवन की साथ हमके साथ पद विरचन रोपन करमा खासिय, रात्रि को १-२ नीलियां खाने से मात्र सुदृफर शौथ दोसा है, और शौथ उत्तरसा जाता है । मूल्य ६४ गोली १ नमूना २)

## नेत्र रोग सम्बन्धी पेटन्ट औषधियां ॥

सुरमा न० १—यह सुरमा दैनिक सेवन के वास्ते है, नेत्रा को प्राय रोगों से सुरक्षित रखता है, दृष्टि स्थिर रखता है, और शीतलता प्रदान करता है। मूल्य १ तोला ॥) नमूना केवल १)

सुरमा न० २—नेत्र रोग तथा पानी आना घुन्घ मया फोला, आला, झुकरे, पढ़याळ भादि को दूर करता है। मूल्य १ ताळा ॥), नमूना १)॥

सुरमा न० ३—यह सुरमा फोला के वास्ते विशेष रूप से हितकर। घुन्घ, आला झुकरा भादि को बहुत शीघ्र दूर करता है। मूल्य ८) रुपये तोला, ६ माशा ४) नमूना १)

सुरमा न० ४—पढ़याळों के लिये विशेष रूप से हितकर है। पढ़याळों को उखाड़ २ कर उगाया जाता है, तो फिर नहीं उगते। मूल्य ४) रुपये तोला ६ माशा २), नमूना ३ माशा १)

सुरमा न० ५ भोतियादिन्द—इस से भोतियादिन्द, पाणि उतरती, पन्द होता है। प्राय १ मास में पूर्ण छाम होता है। मूल्य ८) रुपये तोला, ३ माशा २), नमूना १ माशा ॥७)

भोमसेनी कर्पूर—बैरुका का प्रसिद्ध योग है। नेत्र के सब रोगों को दूर करता है। डटका, शोथ, पीड़ा, गरमी, शह खुपकी, घुन्घ आना पानी यहना उखाड़ रूप दूर होती हैं। अल्पक दर्में एा दृष्टि शक्ति पर्यक है। इसके अतिरिक्त और बहुत से काम आता है। उते जब और बल पर्यक दि औषधियों में पढ़ता है। उचित तो यह है कि सदां किसी योग में कर्पूर लिला हो यहाँ इसको डालें, तमी यह योग पूरा छाम देगा। मूल्य १५) रुपये तोला, ३ माशा ३॥), १ माशा १)

नुराञ्जन—यह सुरमा अत्यन्त यदि शक्ति वर्धक है। बिशाधी फलप्रादि यदि इसका सेवन रक्खें, तो कमी नैत्र निर्मल रहोगा, और न कमी पेनक की औपद्रव्य होगी यदि हीणता के माले इसका समान कोर्ष औपधि न होगी। २ सप्ताह के सेवन के पश्चात् ही फल प्राप्त होता है कि नई शक्ति आगई-हे। मूल्य २०) रुपये ठोला, ३ मांश १) रुपये नमूना ६ रत्ती १) रुपया ॥

कर्ण तैल—कर्ण रोग यथा दर्द, पीप घाप, कानों में साप, वादि शब्द आना, ध्वषण शक्ति हीनता को हितकर है। मूल्य २ डराम १ रुपया, नमूना १)

कर्ण पीड़ा नाशक—कर्ण पीड़ा के माले यह कर्ण रोग औषधि अद्वितीय है। एक दो बून्दें भीतर खाते ही माराम आजाता है। मूल्य ४ डराम १) रुपया नमूना १ डराम ॥

बधिर नाशक—इसको कानों में डालते रहने से बहरापन दूर होता है। यदि पीप्रादि भी आती हो तो पहिले कर्ण तैल डालकर उस को दूर पर लेना चाहिये। मूल्य १ औंस २), नमूना २ डराम ॥

## नासा रोग सन्बन्धी पेटन्ट औषधियाँ ॥

धनुषम नस्य—यह निसोवर अक्षिणीय है, जो सदैव पास रखने योग्य है। इस निस्वार के बेटे ही शिरचेहना, भाभा शीशी शब्द ही कर्ण पीड़ा, नेत्रपीड़ा, प्रतिश्रययादि दूर होते हैं, सुनी, सक्रियात तक को हितकर है। मूल्य १) सांछा नमूना १), इस से छीक कमी जाती है कमी नहीं आती ॥

मस्य छींदा—इसके लेने से छींके मूव जाती हैं। मूल्य १)

जुक, को दूर करती हैं शिर वेदन जो प्रतिश्याय याकी शोष से ही  
 बन्द होती है। मूल्य १ शीशी १ नमूना =)

। मस्तिष्क कृमि नाशक नस्य—इस निसहार के लेने से कृमि  
 थोड़े दिन में गिर जाते हैं। मूल्य ॥) फी शीशी ॥

नकसीर की औषधि—चाहे कितनी देर से नकसीर जाती हो,  
 इसके कुछ दिन नाक में डालने से बन्द हो जाती है। मूल्य ॥)

कफके रु रस—इस के खाने से मजला जुफाम, कठज खात्री  
 जो तन्हाळ भाराम खाता है, जब मजला के जुफाम का वेग हो  
 १-२ गोस्टिया बर्क गाबजुवान से बाले और कफज रोगों में  
 कामदायक है ॥ मूल्य ३२ गाली १), नमूना ८ गोली १)

### दन्त रोग सम्बन्धी पेट्रन्ट औषधिया

मञ्जन न० १—दन्त रोगों यथा रक्त स्राव, पानी निकलना,  
 पानी लगना दन्त पीडा मुख दुर्गन्ध, को हितकर है दाँतों को  
 रक्कड़ करता है, मूल्य १) नमूना -)

मञ्जन न० २—विशेषकर दाँतों की सफाई के लिए बनाया  
 गया है, इस के मलते रहने से दाँत म तिषी के समान घमकने लगते  
 हैं, जिन् के टारटर मल जम गया हो वह उसे उतार कर मलते  
 रहें त फिर न जमेगा मूल्य ) नमूना -)

मञ्जन न० ३ कश्बालिक—यह मञ्जन अंगरेजी प्रकारका  
 है रंग गुलाबी कारशालिक दूध पीडर है इन्त कृमि नाशक है,  
 दाँतों को रक्कड़ करता है जो बिलायती मञ्जन को पसन्द करते हैं  
 यह इस को सेवन करें मूल्य ) नमूना -)

सिने का पत्त —अमृतधारा लाहौर



नुराञ्जन—यह सुरमा अत्यन्त हृष्टि शक्ति वर्धक है। विषाघ्न, फलफादि यदि इसका सेवन रखें तो कमी नैत्र निर्वल न होगी, और न कमी ऐनक की आवश्यक होगी, हृष्टि क्षीणता के वाले इसके समान कोई औषधि न होगी। ० सप्ताह के सेवन के पश्चात् ही इसका घात होता है कि नहीं शक्ति आगई है। मूल्य २०) रुपये तोला, ३ माशा १) रुपये, नमूना ६ रत्ती १।) रुपया ॥

दर्श तैल—कर्ण रोग क्या हर्ष पीष भाय, कानों में साह्य आदि शब्द आना, ध्वन शक्ति क्षीणता को हितकर है। मूल्य २ डराम १) रुपया, नमूना १।)

कर्ण पीड़ा नाशक—कर्ण पीड़ा के वाले यह कर्ण रोग औषधि अद्वितीय है। एक दो बून्दें भीतर आते ही आराम आजाता है। मूल्य ४ डराम १) रुपया नमूना १ डराम ॥

षधिर नाशक—इसको कानों में डालते रहने से यह रोग दूर जाता है। यदि पोषाहि मो जाती हो तो पहिले कर्ण तैल डालकर उसको दूर कर लेना चाहिए। मूल्य १ औंस २), नमूना २ डराम ॥

## नासा रोग सन्वन्धी पेटन्ट औषधियाँ ॥

धनुषम नस्य—यह निसोयर अद्वितीय है, जो सदैव पसखर दे योग्य है। इस निस्यार के देते ही शिरवेदना भाया शोशी, शक्य कर्ण पीड़ा, नेत्रपीड़ा, प्रतिश्रययादि दूर होते हैं, मृगी, सन्निपात तक को हितकर है। मूल्य १) तोला नमूना १।), इस से छोक कमी आती है, कमी नहीं आती ॥

नस्य छींक—इसके लेने से छोकें नष्ट मानी हैं। तज्जा

जुक, को दूर करती हैं शिर में उन जो प्रसिद्धाव वाकी शीप से ही  
बन्द होती है । मुख्य १ शीशी १, ममूना २)

मस्तिष्क कृमि नाशक नस्य—इस तिसहार के छेने से कृमि  
थोड़े दिना में गिर जाते हैं । मू.स्य ॥) की जीसी ॥

नकसीर की औषधि—चाहे कितनी देर से नकसीर जाती हो,  
इसके कुछ दिन नाक में डालने से बन्द हो जाती है । मू.स्य ॥)

कफके १ रस—इस के खाने से नजला जुफाम कफज खांवी  
को तत्काल माराम आता है, जब नजला क जुफाम का योग हो  
१-२ गोळियाँ बर्क गावजुवान से बाले, और कफज रोगों में  
सामशायक है ॥ सू.य ३२ ग.लो १), ममना ८ गोली ।)

### दंत रोग सम्बन्धी पेट्रुन्ट औषधिया

मज्जन न० १—इन्त रोगों यथा रक्त क्षाय, पानी निकलना,  
पानी लगना इन्त पीडा, मुख दुर्गन्ध, को हितकर है, दाँतों को  
रबड़ करता है, मू.य १) नमूना -)

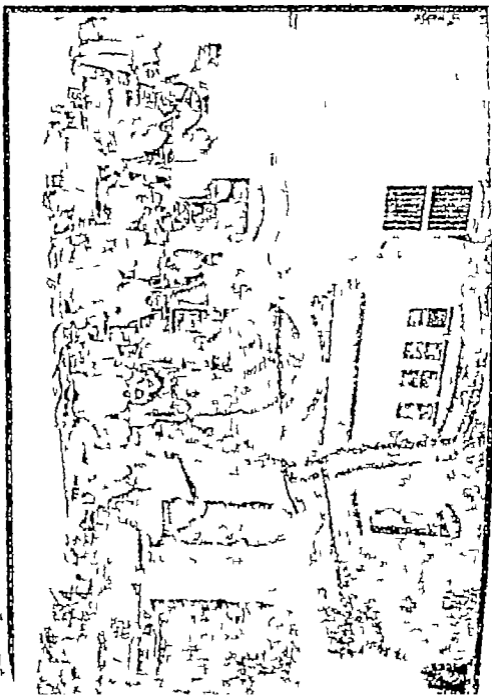
मज्जन न० २—बिजोवकर दाँतों को सफाई के लिए बनाया  
गया है, इस के मलते रहने से दाँत में तियों के समान समकमे लगते  
हैं जिसे के डारटर । मल कम शाय हो, बड़ उसे उतार कर मलते  
रहें त फिर न जमेगा मू.स्य ) नमूना -)

मज्जन न० ३ क ग्वालिक—यह मज्जन अंगरेजी प्रकार का  
है रंग गुलाबी कारवासिक दृश्य पीडर है इन्त कृमि नाशक है,  
दाँतों को रबड़ करता है जो बिलावती मज्जन को बन्द करते हैं  
यह इस को सेवन करें मू.स्य ) नमूना -)

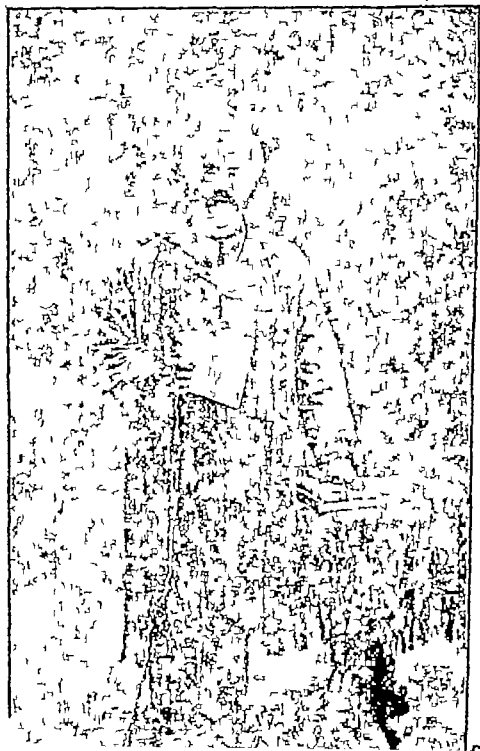
रिस्तने का पत — अमृतधारा लार



- १-दीवारा करम पीक।
- २-काथ थग।
- ४-भरारि विस्तिन्कर।
- ५-सेरा औषधि खरल करन की मशीन।
- ६-टिडिया बनाने की मेशी
- ७-१०-११ सेरा पासन की मेशिन।
- ८-छानने की मेशिन।
- ९-खरल मेशिन।
- १०-शीकनो।
- १३-पाक सय्यारी।
- १४-२० मंत्र आपाधि खरल करने का मेशिन।
- १५-गोलिया बनाने की मेशिन, खरल आवि।



पं० ठाकुर दत्त शर्मा वैद्य, मालिक  
अमृतधारा औषधालय लाहौर ॥



# कैवल्याता ( जोफबाह )

पहिला अध्याय ।

नपुसकता आज कल एक जगत् व्यापी रोग है । और इसका कारण यह है कि हस्तमैथुन, जड़कों से व्यभिचार, यहुमैथुन आदि अपराधों भी जगत् व्यापी हो रहे हैं । डाक्टर फुलर ने इस को अच्छी तरह ध्यान किया है, वह कहते हैं, कि सारी दुनियाँ में यह रोग फैला हुआ है । यह पापों में सब से बड़ा पाप, और दुराच्यों में सब से बड़ी दुराई है । किसी वस्तु ने इतनी बीमारी और असह्यता नहीं फैलाई, जितनी कि इस नीच व्यवहार ने । ग्रन्थ धर्म के भय से हम इस का स्पष्ट ध्यान नहीं कर सके, केवल शक्ति वयान अंकित करते हैं । और आशा करते हैं कि हमारे देश यन्त्रु इस के पाठ और अध्ययन से काम उठायेगे ॥

हस्त मैथुन—जारसी में इसी को लखक कहते हैं । यह सब से बड़कर अपराध फुलदाड़ा है, जिसे मनुष्य अपने ही हाथों से अपने पापों पर भारते हैं । जिस को जीते जी मुरदा बनना हो, जिस वस्तुवस्तु को रोगी बनना हो, जिन्हें स्वास्थ्य, सुन्दरता, साधन्यता, और नेशी को अपने भीतर से बूर करना हो, और रोगी, कुरूप, भावहीन, कायर बनना हो, उन का यह मित्र है । अपने हाथों अपना सत्यानास करने का उदाहरण इस पर ठीक आता है । पुरुषों की निर्यत्नता, चर्च, रक्तचर्चि, मृगी, अघरग, मूला, उम्माद, पागलपन, आदि गुण रोग आकर उस का प्राणान्त करते हैं । भाँलों की निर्यत्नता सुदमेद, स्वप्नरोप, घोरपतन, कटिगुल चढ़का, हृदय घ मेरि भाँदि की निर्यत्नता, श्वास, बर्द गुरदद, पछुद्रगुण, कोण मन्दाग्नि, प्रमेद, पुर्णवृत्ता, चेहरे पर घोरानका आलस्य

होते हैं। डाक्टर पाइनल एक चित्रकार का वर्णन करते हैं, कि उसने अपनी सारी निपुणता हस्तमैथुन के द्वारा नष्ट कर ली थी और अन्त में पगला हो गया था ॥

डाक्टर एनीयर्ट-ने एक बड़की का वृत्तान्त लिखा है, कि यह वकरियां खराया करती थी, स्वतन्त्रता के कारण यह दो वर्ष तक खूब हस्तमैथुन करती रखी। जिस के कारण उस की कामवासना बहुत प्रबल हो गई थी। किञ्चित् कारण से भी उस की कामाग्नि प्रबल हो जाती थी, और यह विषय होती थी। उस का गिर और छाती आदि अङ्ग अङ्ग बहुत दुर्बल हो गए थे। अन्त में वहाँ तक नौषट् पहुंची कि केवल पुरुष के देखने, अथवा उस के स्पर्श हो जाने से उस की मवृत्ति मड़क उठती और स्पन्जित हो जाती। अन्त में हस्पताल आई गई परन्तु उस के घास्ते कुछ नहीं हो सका था, थापिस अपने घर भेज दी गई जहाँ पहुँचते ही थोड़ी देर पीछे मर गई ॥

हस्तकार अन्त में इतना दुर्बल हो जाता है कि पात्र संभोग एक ही बार के भोग करने से मर जाता है। डाक्टर एन्डरास एक ऐसे मनुष्य का वर्णन करता है, कि जिस का एक घेरवा के घट में भोग के पक्षि तुरन्त मूका हो गई थी, और वह उसी दया में हस्त साध लया गया था ॥

डाक्टर सैरस्स—एक ऐसे ही मनुष्य का वर्णन करता है जो हस्तमैथुन के साथ यदुमैथुन भी करता था। एक दिन यह यशवा के घर में सारा दिन रात और सायम को मूर्च्छित भोगमा और तीसरे दिन मर गया ॥

डाक्टर गीवोट—(Gillot) एक ३२ वर्ष के मनुष्य का जिक्र करता है जो इस दुर्भ्यसन के कारण पगला हो गया। उस की इन्दी बहुत पड़ी थी और वह हर समय कामागुर रहता था ॥

स्मरण रक्खो कि यलवान अपने आप को धश में रख सकता है, परन्तु हस्तमैथुन कर्ता तुरन्त कामातुर हो जाता है ॥

**डाक्टर डैसेल्यगह—(Deseland)** ने एक लड़की का वयान किया है, जिसे छोटी आयु में ही हस्तमैथुन का व्यसन पड़ गया था। और अन्त में उस की उम्र इतनी बढ़ गई थी कि वह विषय छोड़कर बाजार में बैठ गई, और उस वया में भी हस्तक्रिया को न छोड़ सकी, परिणाम यह हुआ, कि मृत्यु ने ही उस को इस व्यसन से छुटकारा दिया ॥

**डाक्टर सैरुरियर—(Serrurier)** एक मनुष्य का वयान करते हैं, कि हस्तमैथुन के कारण उस के शरीर में केवल हड्डियों का ढाँचा ही बेष रह गया था। आँखें अन्दर को घसी हुई और लगभग अन्धी थी, हकखापन, और अन्त निषध धं, निदान यह इतना दुर्बल होगया कि बिख न सकता था। ६ मास तक इस वया में रह कर मर गया ॥

**डाक्टर टिस्तट—(Tissat)** एक घड़ीलाम का वयान्त लिखते हैं, कि यह पहिले बहुत निपुण और स्वस्थ था। परन्तु १७ वर्ष की आयु में उस ने हस्तमैथुन आरम्भ किया, कोई दिन न छूटा था किस्ती २ दिन २, ३ बार तक कर बैठता था। निदान उस का मस्तिष्क (दिमाग) इतना निर्बल होगया, कि अब वह हस्तक्रिया करता तो पीछे मूर्च्छित होजाता। शिर पीछे की ओर खटक जाता। पीडा फूष आती। यह मूर्च्छा वया दिनों दिन बढ़ती गई, परन्तु यह मूर्ध तब भी न लमका, और उसकी काम उच्छेजना इतनी बढ़ गई, कि किञ्चित् छुने से भी धीर्य पात होजाता। स्त्री/को देखते ही धीर्य निकल जाता, निदान यह ८ से १२ बरबडे तक मूर्च्छित रहने



जगा। इस दशा में कुछ खा पी नहीं सका था। कटि में असह्य पीड़ा होती थी, दुर्बलता इतनी बढ़ गई थी, कि वह मुँह से मांसुम होता था। रग पीला, काम काज के अयोग्य, मुँह से छार और नाक से खून बहता था, पेशिय भी आरम्भ होगई और प्रत्येक वस्तु के साथ धीर्य भी टपकता था। श्वास लेना दूमर होगया, कहाँ तक उस के दुःखों का ध्यान किया जाय, महा कष्ट मोग कर और देखने, धाखों को गिना देखकर मर गया ॥

डाक्टर जिमरमैन—(Gimmerman) एक मनुष्य था जिस को पहले हस्तमैथुन से भृंगी कल रोग हुआ, और पश्चात् मृत्यु आई पर्याप्त करते हैं। डाक्टर एक्टन (Acton) हस्तकार के लक्षण इस प्रकार लिखते हैं—“रग पीला, दुर्बलता, और एक निर्बल कवच्य रूप का होजाता है। मांस गीतर घंस जाती हैं, पुतलियाँ फैल जाती हैं, कायरता इस का आवश्यक फल है। हस्तकार दूसरे मनुष्य के साथ भास तक नहीं मिला सका। अजामान, और एकमन्त प्रिय हो जाता है, यदि कोई पाषक अच्छी स्मरण शक्ति रखता हो, और फिर विस्मृति का रोग हो जाय तो जानखो कि वह हस्तकार होगया ॥

फिर यह लिखना है, कि इस दुर्बलता से नवयुवाक बूढ़े, मुखपीत, सुस्त मूल नपुंसक, कटि झुकी हुई, अर्धरग और गन्ध्राभि वासे हो जाते हैं ॥

डाक्टर हाफमैन साहिय—का कारण है, कि हस्तकार का स्वप्नदोष, शिर तथा कटि में पीड़ा, दृष्टि य स्मरण शक्ति हीनता, आत्मिक, शारीरिक, और मानसिक निवेद्यता, लुरे भयंकर रेष्यों का आना, दिमागी चकर, कितनों को पागलपन, कितनों को गँठिया, कितनों को आमाशय और कलायी की वेदना हो जाती है। धीर्य बिना इच्छा करने लगता है। इन्दी निकम्मी हो जाती है, शीघ्रपतन, स्वप्नदोष और अन्न में मूधत नपुंसक (‘नामद’) बन जाता है ॥

**डाक्टर टिसोट—(Tissot)** का कथन है, एक भार वहुत सी खराबियों के सिद्ध एक यह बहुत बड़ी खराबी है कि मनुष्य स्त्री भांग के योग्य नहीं रहता, और बाजों को धैर्यता नहीं होती, भयवा अपूर्ण होती है, भयवा होकर शीघ्र ही मिट जाती है । धैर्यता होती ही, या स्त्री के आदिगन आदि करते ही, या केषल विचारों क उत्पन्न होते ही धातु निकलना आरम्भ हो जाती है ॥

**डाक्टर समित्थ—**खिन्नता है, चर्च रोग ( तपदिक ) के एक हजार रोगियों में से प्रायः १८६ के रोग का कारण यह मेषुन था, १८६ रोगियों का कारण हस्तमेषुन था, २२० रोगियों का स्त्रयोप व शुक्रपतन था, अन्य और कारणों से रोगी थे । २२८ पागलों में २४ मनुष्य केषल हस्तमेषुन से पागल हुए थे । वास्टर के पागलघाना क १८६ पागलों में ४२ केषल हस्तमेषुन से इस दुर्घस्या को पहुच था ॥

**डाक्टर मिलर ( Miller )** ने अत्यन्त स्पष्ट रूप से हस्तमेषुन की बुराहियों का वर्णन किया है । जो इस साधारण पुस्तक में नहीं आसकीं । सचित लिखते हैं —

## लिंगेन्द्री की खराबियां ॥

अग्रहकोय छटक आते हैं । बाज समय उन में पीड़ा होती है । लिंगेन्द्री में सरसराहट प्रतीत होती है । उत्तेजना कम, शीघ्रपतन, बिना आनन्द स्वप्नोप, प्रमेह, नपुसकता हो जाती हैं । शक्ति सर्वथा नहीं होती । यदि कुछ होती भी है तो प्रथित करते ही धीम्य निकल कर लज्जा का सामना होता है ॥

**आमाशय की खराबीया—**कोष्ठवदता ( अपज ) सर्वेष्ट होती है । कमी पेशिय भी हो जाती है । स्मरण यह कि इस कोष्ठवदता का इलाज देखक गोखियों से न करना चाहिये, यदि आय-

शकता हो तो मखमेलकयटी भी दें, परन्तु अधिकतर व्यायाम करना और असल कारणा को दूर करना, और पुष्टी दायक औषधियां प्राक् फलों का अधिक सेवन करना, इस का इलाज है ॥

**हस्तमैथुन**—से, मूत्राणव्य मसाना निर्बल हो जाता है, मूत्र धार घाता है, स्तम्भन नहीं होता, शुर्ब के रोग या प्रमेह या आर्ट्रिजिज ( bright-disease ) ( वेणव कम और शरीर पर शीत आरम्भ हो जाता है ) सुषा कम हो जाती है, पाण्डु, ध्वंगार, बहुर की निर्बलता, धड़का, जखन घोर मन्दाग्नि, कमजोरी, दन्तरोग, यक्षिपक्षितरोग, बाधगन्ध, जुकाम, कुरुपता, आंखों का बलन, उन्माद, निदान चर्च होकर मर जाता है ॥

**पृष्टवश**—( शीङ की घड़ी ) क रोगः—मधी भाग में शुष, कृदि में शुष, आंखों की निर्बलता, प्रायः निचले भाग में अधरना हो जाता है । डाक्टर आदिस लिखते हैं, कि मृगी और मूर्खा के रोगी यहुषा हस्तकार हो हुमा करते हैं । एक बार एक थासल को स्फु में मृगी आरम्भ हो गई । उस के माता पिता उस का कारण परिश्रम समझते थे, परन्तु मैंने ज्ञान रचना आरम्भ किया और उसे एक और समझाया, किन्तु वह मूख इस बुद्धि का त्याग न सदा निदान पांगल खाने में भेजा गया और घटा मर गया ॥

**मस्तिष्क विचार**—मस्तिष्क निर्बल, विच, वा संमयुक्त होना, हर समय धुरी चिन्ताओं में प्रवृत्त रहना चिन्त का स्थिर होना, मन को अपने घर में न रण लक्षणा दृष्टि शक्ति, अवयव शक्ति हीन, सय इन्द्रिया निर्बल, स्वर मद्धा, झूटा फूटा, कानों में शीत स्वभाव चिड़ चिड़ा, गारारिक और मीनासिक बुद्धि मंगा रहती है । और फिर पुष्ट कामनाओं का धान पना जाता है । बाज समय भागमघाठ कर देता है । विद्याधियों को, जब अत्यन्त दुर्बल प्रसो को

उसका कारण बहुत परिश्रम न समझो । बाज़ू छड़का को तो स्कूल ही छोड़ना पड़ता है, लोग कहते हैं, इस ने बड़ा परिश्रम किया है, किन्तु नहीं ॥

## पाठक गण !

इस ने दूसरी ओर ५० ए० पास कर लिया है, अब पढ़ने की आवश्यकता ही क्या है, अस्तु कहा तक वर्णन किया जाय, इस्तमैयुन की इतनी सुराह्य है, कि उसके सविस्तर वर्णन के लिए एक बड़े पात्र की आवश्यकता है जो लिखा जा रहा है ॥

हमारे पास इसके बुरे परिणाम के इतने पत्र आते हैं, कि यदि उन सब का वर्णन किया जाय तो एक माही ग्रन्थ हो जाय और मावक पढ़ने वाला एक २० पत्र को पढ़ कर हैयन हो जाय । साथ संसार इस बुरी क्रिया से न्याकुल है । एक बार एक नवयुवक को देख कर तो मेरे रोंगटे खड़े होगए । एक रोगी की चिकित्सा के लिए मैं आखिर गया हुआ था, वहाँ मैंने देखा कि वह २० कदम भी न चल सकता था, तुरन्त आस सड़ने लगता था, उसकी दुर्बलता इतनी बढ़ी हुई थी कि बसुंका जीना आश्चर्य मालूम होता था । उस ने बताया कि ८ वर्ष की आयु से लेकर १७ वर्ष की आयु तक इतना इस्तमैयुन किया कि कई बार तो ३-४ बार दिन में किबा करता था १५ वर्ष की आयु में विवाह हुआ १८ वर्ष की आयु में पञ्चाघात ( अचरग ) हुआ, २२ साल की आयु में फिर अचरग का आक्रमण हुआ, २५ साल की आयु में फिर दौरा हो गया, पञ्चाघात पेशिय आरम्भ हुई, २६ साल की आयु में घोर बड़का आरम्भ हुआ, और इस समय इस को श्वास रोग, यकृत की शक्ति, मन्दाग्नि, पेट में मारीपन और शोक, यकृतशूल, कटिशूल, हृकड़े की पिछली ओर दर्द, पित्तबिंदियों में दर्द, पेट में दर्द, स्मरण शक्तिहीन, दुर्बलता इत्यादि

रोग से, नक से शिख तक यह दुर्घेख था । और मरे देखने के थोड़े महीनों के पीछे उस का देहान्त हुआ । आज कल ऐसा समय आगया है, कि सैंकड़ों पीछे ६६ इस पुर्न्यनन के शिकार हैं, गिर फ्यों म प्रत्येक जन धातु पुष्टि की औपधिया बूढठा फिर ॥

जाइयों से प्राकृतिक नियम के विरुद्ध व्यवहार करनेकी सी ऐसी ही हानिया हैं । प्रयुक्त इस से भी अधिक हैं इस लिए उसका पुनर्धारण नहीं किया गया । यह प्रकृति नियम वरुद्ध, निस्संदेह भारी पाप है ॥

—०—

### बहु मैथुन ।

हिन्दू शास्त्रों में बिस्वा है कि तस्या पुरुष और स्त्री का जब निवाह हो, और स्त्री श्रुतस्नान से शुद्ध हो तो पुरुष केवल एक धार गर्भाधान करे । और गर्भ स्थित होने के पश्चात् जब तक पाषक उत्पन्न होकर माता का दूध पीना न छोड़े तब तक दोनों भोग करने से बचे रहें । इस विधि से माता का गर्भ में एक धार नौबत पहुँचती है । और यह तो हुई अर्म्मशस्त्र की आज्ञा । हमें अपने पाठकों को यह कर्णोर्षर करना है कि कितने दिनों कर्ष हो भोग किया जाय, जिस में स्वास्थ्य में कोई फर्क न आवे । उपयुक्त नियम बहुत उत्तम हैं, परन्तु मनुष्यों की दशा आज कल बहुत गिरी हुई है ॥

यहुमैथुन—हमारे देश में इतना बढ़ गया है, कि, जिस का वर्णन कामाधसम्मथ है । एक बार मैंने एक महाशय के पत्र को पढ़ कर दांतों में डंगली दबार्, उस पत्र में लिखा था, "कि सात आठ सात तक मैं खगाठार ५ ६ रफा दनिक भोग करता रहा" मैं सोचने लगा, कि इतना बख्खान पुरुष और शुभक स्नान बाबा यदि किञ्चित् भी अपने आप को रोकता तो आज इस को मरे तक जाने

को क्या आवश्यकता पड़ती ? अपने वस्त्र में वह सस्कार का हेतु करता ।

पट्टमैथुन—ने भारतवासियों का सत्यागाह कर दिया है । स्त्री के मासिक रजोघर्म के दिनों में, या धीमाश क दिनों में, वश्याओं से मुंह काटा करने हैं भार प्राय रजस्वला की भी पन्धाह नहीं करते । बड़ २ गुदाचारां कृष्णाने वाले उपदेशक महाशय व दूसरी स्त्री की ओर दृष्टि भी न करन वाले अपने घर में पट्टमैथुन से नहीं रुकते ॥

\* एक डाक्टर साहय लिखते हैं—शोक । कि कितने विधाहित जोड़े हैं जिनका स्वास्थ्य भोग के नियमों का अज्ञानता से उपाह और बरबाद हो चुका है । बिना किंचि सोचन के यह क्या कर रहे हैं ?

यह असाधघाती स अपनी रुचियों की यागहोर डीखी छोड़ देते हैं, और पागलपन से दुःख और शोक की ओर जाते हैं ॥

बाज लोग इन मूर्खता क कारण पट्टमैथुन करते हैं, कि कहीं स्त्री यह न समझ ले कि इस में वस्त्र नहीं है । मूर्ख यह नहीं जानते कि जब पट्टमैथुन के कारण नमई हो जायेंगे तो उस समय रुयपा ही इच्छा पूरी न कर सकेंगे, फिर क्या होगा । यहाँ यह लिखना आवश्यक माहूम होता है कि स्त्री पट्टमैथुन से कहीं प्रसन्न नहीं होती है । पट्टमैथुन से व घृणा कती है । पूरा स्वाधित होगा इस के लिए अत्यन्त आनन्द का हेतु है और दैमिक कोर स्त्री स्मखित होती नहीं, यदि हो तो घाडे काख में मुग्धा होजावे । १५ दिन पीछे एक बार प्रसन्न करे व ले को दैनिक ४ बार अपना आप गवाने वाले की अवेसा अधिक प्रसन्न कती है ॥

पीर का सार धीम्य है । रुचिर की से मृन्द के वरपर वार्थ की एक मृन्द होती है । यह एसा अमोल रत्न है कि इन से परीर

बतलता है। इस को 'वरबाव करना' केली मूर्खता का काम है। रिसाखा धीर्य की पर ॥८॥ में हमारे यहाँ से मंगाकर पढ़ें। डाक्टर कारपेन्टर (Carpenter) साहब बिल्लते हैं, कि बहुमैथुन से पढ़ों की किया बार २ दोन से स्वास्थ्य को हानि पहुंचाने बाबे इत बतलता है ॥

डाक्टर एक्टन (Acton) साहब न बलकी तरह बिल्लता है, कि मैथुन का प्रभाव अयश्य पढ़ों के द्वारा मस्तिष्क तक पहुंचता है। और दुर्बल जन प्राय इस प्राणात से मर भी जाते हैं। देखिए ! कि सला (सलाय) स्वखित होने क पश्चात् एक और को मिर पढ़ता है। मैथुन से बल नष्ट होता है, और पढ़ों को 'प्राणात' पहुंचता है, पारीरिक और आरिभक बल तथा भोज निकड जाते हैं। तब प्राण समझ सकते हैं कि बहुमैथुन किटना हानिकारक होता है ॥

### बहुमैथुन की कहानिया ।

डाक्टर एक्टन साहब बिल्लते हैं, कि जीवन दायक रत्न का अविज्ञता से निकलते रहना और मनन से उरपल हुए पढ़ों के जोष का बार - होना बहुत ही हानिकारक है। प्राय नियम से रहने बाबे स्त्री पुरुष भी विवाह होते ही दैनिक मैथुन आरम्भ कर देते हैं, और उस समय तक करते रहते हैं, अर्य तक कि वामारी उगें बिबर नहीं कर देती। यह इबाज करवाते हैं, पैरि उन के साधारण रोग का इबाज करता है, बहुमैथुन के विषय में एक प्रश्न भी नहीं पूछता, और न ही बसे रहने की आशा करता है। निदान मन्दाग्नि, पढ़ों की निर्बलता, आदि रोगों से उस-को आराम नहीं आता है। यदि रोगी किसी ऐसे डाक्टर के पास आवे जो कि उस को बता दे कि यह समस्त रोग बहुमैथुन के कारण है, तो यह बिल्लित होता है। वह धान पुरुष का पड़िबे पहल बड़ी मारी मरानी नहीं होती और इस वह समझते हैं कि इस से कोई हानि न होगी, परन्तु जीम

नहीं तो कुछ देर में उस को इस का फल अवश्य भुगतना पड़ता है।  
बाज रोगों का कारण हम लोगों को मालूम न होता था, अब निश्चय  
हो गया है कि उन रोगों का कारण बहुमैद्युन है ।

डॉक्टर ने एक बार सिकन्दर को खिला था, “ कि काम बसे-  
जना के बर्णभूत न हो, यह प्रकृति तुझ की है ” ॥

मुफर्रहउलकल्लूब ( यूनानी पुस्तक ) में लिखा है, बहुमैद्युन सब  
से अधिक हानिकारक है. और बहुभोग से यह पराबिया उत्पन्न  
होती है:—पट्टों की निर्धरता इष्टि शक्ति की हीनता, प्रमेह स्वप्नदोष,  
शीघ्रपतन, पीठ में दर्द, चङ्कम मस्तिष्क की निर्धरता, यकृतशूल  
अजीर्ण, शरीर का दुर्बल होना, व्याकुलता, सन्तान का न होना या  
दुर्बल होना, वायु का पानी के सदृश पतला होना, कुरुपता, चेहरे  
पर मुर्छापन, नेत्रों में अशोभा, और प्रत्येक काम से जी उकताना,  
किसी से बात करने को जी न चाहना, आँखों से पानी जाना, दर्द  
घिर निरन्तर, नज्रबा, जुकम मूत्राणु की मिथरता, आमाशय की  
निर्धरता, हृदय की निर्धरता, यकृत की निर्धरता, हृदय की निर्धरता  
और स्मरण शक्ति की हीनता इत्यादि २ ॥

किसी ने सत्य कहा है:— ‘वायु शक्ति है, शक्ति ही जीवन है,  
शक्ति ही तन्मार्ग है, शक्ति की कमी सुदापा है, और शक्ति का ही  
नाश मृत्यु है’ ॥

डॉक्टर फुद साहिब का कथन है —“कि बहुमैद्युन स्त्री को  
कम और पुरुष को अधिक हानि पहुँचाता है। क्यों कि पुरुष के  
बहुमैद्युन में स्त्री भाग नहीं लिया, करती। एक और डॉक्टर साहिब  
लिखते हैं कि बहुमैद्युन से ऐसे पुरे फल पैदा होते हैं जिससे स्त्री  
और पुरुष दोनों का नाश होजाता है। स्त्री पुरुष इसके स्थान में कि  
संसारिक सुखों को उपभोग करके पूरी आयु को पहचाने, योकी



प्रायु में ही संसार से बच बसते हैं। यह बात अधिक व्याख्या की  
मुदताम नहीं है ॥

## कितने समय पश्चात् भोग करना चाहिये ॥

अब इस स्थान पर आवश्यक प्रतीत होता है, कि बहुमैथुन  
और उचित मैथुन की कोई सीमा नियत की जाय, जिससे मनुष्य  
उचित सीमा के अन्दर रहकर बहुमैथुन से बच सकें। वैद्यक विज्ञान-  
शास्त्र ग्रन्थों में लिखा है, कि स्वस्थ और बलवान् पुरुष को प्रति चौर-  
द्विंश मैथुन करना चाहिए, लेकिन मोक्षप्रद के दो माहिर्ना में हर  
पन्द्रहवें दिन इस क्रिया को करना उचित है। अब इस सिद्धान्त  
पर अच्छी तरह विचार करना चाहिये कि यह मात्रा युवा तन्दुरुस्त  
और बलिष्ठ आदमी के वास्ते है। मानो युवा, से भी युवा स्वरूप से  
भी स्वस्थ, हृदय भी हृदय, आदमी को अपना जीवन और स्वास्थ्य  
स्थिर रखने के वास्ते इन नियमों का पालन करना चाहिये। तब  
महाशयो ! अरा सोचने की बात है कि समाज में दो बार जब स्वरूप  
और बलवान् के वास्ते मात्रा है, तो दुर्बल इस्तिकार और आनक  
के रोगियों के धारते दैनिक करना कितना हानिकारक है।  
और क्या ऐसे मनुष्यों को कोई भी औषधि लाभ  
पहुँचा सकती है ? कदापि नहीं ! चाहे वह किसी उत्तम स  
बसत औषधि चाहे कोई खास न होगा। शोक ! सामर्थ्य तो ऐसी  
हो कि बिना स्तम्भन यदिका चाप मनोष पूरा न कर सके, परन्तु  
मैथुन प्रति दिन एक बार से अधिक करने से भी पाक न माने।  
मुझ इसी भाया करती है, जब कि प्रायः भीमान् लिखा करते हैं, कि  
एक बार से सम्भोग होजाता है, परन्तु दूसरी बार उत्तेजना नहीं  
होती। शोक है ऐसे मनुष्यों पर। आखीर में एक स्थान पर लिखा  
है, कि एक मास के पश्चात् मैथुन करना चाहिये। सुमधीयता से

यसे एक मनुष्य ने पूछा कि स्त्री भोग कितने दिन। पश्चात् करमा बाहिये? उसने उत्तर दिया कि एक घण्टे के पश्चात्। उसने कहा जो एक सात न रह सक, आपने फरमाया, छै' मास के पीछे करे। उसने फिर पूछा कि जो छै मास भी न रह सके, आपने कहा तीसरे महीने करे। उसने कहा जो इतना न रह सके, कहा कि हर मास में एक बार मैथुन करे। युवक को शक्ति न हुई और कहा जो इतना भी सन्ताप न कर सके फरमाया कि हर सप्ताह मुद क्षमा करे। युवक ने इस पर भी पूछा कि जो इतनी देर भी न रुक सक? आप ने कहा चौथे दिन भोग करे। युवक ने फिर भी घड़ी प्रश्न किया जिस पर (रोसवल्डरईम बूमबर्सिमा) ने फरमाया कि जो उसका जो चाहे करे परन्तु कफन भी तैय्यार रखे ॥

सास्पर्थ यह है कि वैभिक भोग करने वाले की मृत्यु साय २ रहती है न जाने कय मद्यण करले। बूमबी सेना ने बड़े बखवान् पुरुष के जिये चौथे दिन ही मारहा की है ॥

## फिर साहिवो ?

। आज कल के पुरुष हीन, धातु चीन्हा रोगियों को क्या साह तक भी करना चाहिए। डाक्टर साहिव खिखते हैं कि हेनिक भोग बखवान् से बखवान् मनुष्य के वास्ते जो आज तक हुए हैं पटुत है। येमे मनुष्य भी हैं जो यों तक इस क्रिया को अपनी शक्ति में बिना किसी विशेष ध्यानार्थ कमी के कर सकें परन्तु एक समय धा जाता है, कि वह निबल होन आरम्भ करते हैं। मसाह में दो बार १ बहूत से मनुष्यों के वास्ते बहुमैथुन है। सप्ताह में एक बार व्यवस्था सीमा बख कहा जा सकता है। और केवल स्वस्थ मनुष्य २५ साह भी आयु ले ५० साह की आयु तक इसके धनुसार कर सके हैं ॥

२१ घंटे तक सूर्यका मैथुन न करना चाहिये, २१ से २५ के मीटर यदि आवश्यकता हो तो दसवें या पन्द्रहवें से अधिक न करना चाहिये। जितनी अन्धकता की जायेगी उतना ही घबरा कम होता जाएगा। यदि सुझाये तक नीरोग रहना चाहते हो, तो तन्खारों में धीरे की नष्ट न करना चाहिये ॥

डाक्टर ऐपटन ( acton ) साक्षिब लिखते हैं, कि यदि कोई पूछे कि मैथुन में अधिकता क्या है ? तो मैं उत्तर दूंगा कि जो और कामों में अधिकता है। अधिकता यह है जिससे स्वास्थ्य को हानि पहुंचती है। मेरे तजुबे में परिष्करी मानसिक काम करने वाले विवाहित पुरुष, किशित हो ऐसे होंगे जो कि सप्ताह में एक घंटे से अधिक इस काम में प्रवृत्त हो सके हैं। इतने और स्वस्थ मनुष्यों के लिए यह नियम है ॥

डाक्टर ट्राल ( trall ) साक्षिब ने बड़ी नियम लिखे हैं, जो कि हिन्दू शास्त्रों में अंकित हैं। और वह यह भी लिखते हैं, कि जो काम बासनाओं में फंसे हुए हैं यह इन नियमों का पालन नहीं कर सके। और जो लोग नियमानुसार जीवन व्यतीत करते हैं, जिन का सिद्धांत है, कि जीने के लिए कामों, न कि जाने के लिए जिम्मे, व्यायाम करते हैं, स्वास्थ्य सम्बन्धी नियमों का पालन करते हैं, पारंपरिक स्वास्थ्य का उम्हें पूरा ध्यान होता है, तो वह माय यह काम भी नियमानुसार करते हैं। जो चुर्चल होते हैं, कोई काम नियमानुसार नहीं करते, और स्वास्थ्य जिनकी दृष्टि में कुछ नहीं, आहार, वस्त्र, नियमित, व्यायाम का जितने ध्यान नहीं, वह सदैव अनुमैथुन किया करते हैं। इसके अतिरिक्त जो लोग इस काम पर ध्यान रखते हैं, उनके घास्ते कोई नियम नहीं है। राजाओं मन्त्रियों का कोई दिन खासी नहीं जाता है, परन्तु इनका ध्यान इसी ओर होता है, और वह हजारों रूप्य घबरा करने के लिये खर्च करते रहते इस पर भी वह बड़ी मायु में धीरे के बोझ नहीं रखते ॥

डाक्टर द्राघ साहिव का कथन है कि, मेरा यह विश्वास है, कि शिव ही ऐसे क्षणों जो सप्ताह में एक बार बिना स्वास्थ्य की खयाली और जवानी में बुढ़ापा खाने के कर सकते हैं ॥

मुफरहल्लकलूय में खिजा है, कि पिच, कफ प्रकृति वाले काम में अधिक प्रवृत्त हुआ करते हैं, और शैथन से कम हानि पाते हैं। परन्तु घातज प्रकृति वाले उनसे कम भार कफज घ घातज प्रकृति वाले इस क्रिया में असमर्थ होते हैं ॥

### मैथुनाधिक्य के लक्षण

डाक्टर खिलेमण्ड ( Llamond ) साहिव के वचन विशेष माननीय हैं। अर्थात् जिस मोग के पश्चात् आनन्द आवे, शरीर में स्फूर्ति और नूतन शक्ति प्राप्त हो, शरीर अधिक पुरस्तीला और काम करने के योग्य हो, जबकि व्यायाम या मानसिक काम की अधिक शक्ति, शिरोन्द्रिय में थोड़ी देर पीछे शक्ति और उत्तेजना अनुभव हो, तो हमें समझना चाहिये कि सम्मोग स्वास्थ्य के नियमानुसार हुआ है। यदि मोग क्रिया के पीछे थकान, शिर का भारीपन, अनुभव हो तो जान लेना चाहिये कि अधिक सीमा उल्लंघन की गई ॥

क्यों साहिव ! छाती पर हाथ रख कर धताओ तो सही, कि कभी मुझे इस नियम की पाजना की है, फिर तुम्हें सब औषधियों की आवश्यकता न रहे तो क्या हो ?

दूसरा नियम—अधिकता जानने का यह भी है कि जब तक सखी राखि न हो सम्मोग न करें। सखी बचि घह है, जो बिना क साथ हसे थोखे बिना किस्सा कदागियों क मुनमे, पिता हब में ऐसे विचारों को जाय, अपने भाप उत्पन्न हो और मनुष्य को शैथन की ओर प्रेरित करे ॥

हमराय रहे कि थोड़ी सी थकावट और सुस्ती जो थोड़ी देर के वास्ते जान पड़ती है उन से घेपवाजी (मादिकता) जादिर नहीं होती, कमजोरी ज्यादा, सुस्ती, पहासी मादिकता प्रगट करती है। जब कि भाग के पीछे गिर में दब जाने लगे, तो यह अत्यन्त दुर्बलता का लक्षण है। इन नियमों पर ध्यान देने और सोचने विचारने से श्रांत होगा, कि प्रति सैकड़ा २६ मनुष्य उचित सीमा से बढ़ कर फरन के कात्या केमे २ रोगों से फस रहें। आज सब के निर्बलों के बिप फर्द महीनों के पश्चात् नियमानुसार कहा जासका है। हम जानते हैं कि विषयी लोग तरह २ के कष्ट घठाते हुए भी इतनी देर सन्तोष न कर संदेगे, परन्तु यह उन की इच्छा है कि स्वास्थ्य और आनन्द की ओर पग धरें, ब्रधया रोग और दुःख की ओर। विषयी पुरुषों के वास्ते जो किली की नहीं चुना करते इतना और मिषदन कर बैठे हैं कि यदि हमारी सम्मति को नहीं मानते, तो परमेश्वर के बिप इतना तो अवश्य करें, की महीने में एक दो बार, और मादिक से अधिक चार बार से कभी न धरें अन्यथा शीघ्र ही हाथ मखर कर रोना पड़ेगा, और निश्चय जानो कि यह विम शीघ्र जाने वासा है, जब कि तुम धन में एक बार भी मही कष्ट सकोगे, नर्पुनक फइलाभोगे, या ऐसे कठिन शीघ्रपतन रोग में परत होंगे कि धस-जग्रा ही पल्ल पहा करेगी। धस समय मुग्धाप जीवन बोक प्रतीत होगा काय की हमारी सिद्धा को पढ़ते ही मान जाओ ॥

## कलैव्यता के अन्य कारण ॥

हस्तमेधुन, अनुचित व्यवहार व मैथुनाविक्रय ही धीरे धीरे सम्म नहीं सर्व रोगों के विशेष कारण हैं जिसका ध्यान हा चुका है। शीघ्र आर मोड और आवश्यक हैं जो अकित किये जाते हैं ॥

सविस्तर बर्णन करने की हम महा आपराधकत्वं नहीं

संकेत मात्र लिखते हैं, बहु मैथुन से भी जो निर्बलता होती है वह भी प्राण्य शक्ति, रक्त, और घात के कम होने से होता है और यही तीन वस्तुयें उच्छेजना के घास्ते आवश्यक हैं। प्राण्य शक्ति सूक्ष्म है, आनन्द प्रदान करती है, रुबिर के कार उ कठोरता इस में आती है, और घात से फैलावट होती है ॥

प्राण्य शक्ति तीन प्रकार की—हार्दिक, मस्तिष्कीय, और यष्टीय ॥

हार्दिक शक्ति से मैथुन में आनन्द आता है ॥

मस्तिष्क की शक्ति से स्त्री पुरुष के अमनेन्द्रियों के मिचने से विखन से आनन्द होता है ॥

यष्टीय शक्ति मैथुन की ओर प्रेरित करती है ॥

इन ३ की निर्बलताओं से उनकी जीवन शक्ति में निर्यलता आजाती है। और रुबिर की कमी से जो ह्युन्यता होती है उस में कठोरता नहीं आती है। और यह अधिकतर यष्टीय की निर्बलता के कारण से होता है ॥

घात क्षय की ह्युन्यता में फैलावट मज्जी मांति नहीं होता उस समय घातक्षय औपधिया से पराध दिए जाते हैं परन्तु इस प्रकारका रोग हमने कम देखा है। धीर्य के अधिक निकलने और उसके स्रोत से जान से प्राण्य ह्युन्यता होती है। यही तो शरीर का क्षय है और इस के न होने से शरीर के समस्त अघयष भी निवृत्त हो जाते हैं और तब प्राण्य रक्त घात भी हाता बना इन के यह कर ही पया सकता है इस घास्ते बहुत काके ध्यान रखना चाहिए कि धीर्य जब कम हो, पतला हो, या दुबित हो तो पहले उस की ओर ध्यान दिया जाय ॥

इस क्रिया से यदि नसें से पड़े ऐसे सुस्त हो गए ह, कि इन पर रसायु रोगति का कुछ प्रभाव नहीं होता है तो भी उच्छेजना

समसमय है, वस समय उपपुष्ट कारणों का जोड़ काक वस प्री-  
धि के साथ २ वर्षों तिमाय केनादि की मासिक में इन मनों  
पुर्वी की बढ़ करना खादिये तादि यह अपना मनाय परिणत प्र  
पुष्टा कर पूर्ण शक्ति का हेतु दान तक है

## सब से बुरी प्रकार की नपुंसकता

यह है जो कि मन में उत्पन्न होती है। मय वस प्रुष्टा, उत्पत्ति  
आदि नपुंसक बस मय कर देते हैं। यह विचार कि मैं बस ही  
हा सकुणा में निबद्ध हूँ, गर्भसक वनक के विषय पर्यन्त है। इन  
ऊपर २ से मूख कहते हैं। कि मैं बसवा हूँ, अपरहस्त हूँ परन्तु  
योद्धा भाग्यदिक विरपात हो जाय कि तुम कुछ नहीं कर सकते हो,  
किर छोड़े जैसा बस भी है। परन्तु तुम कुछ नहीं कर सकते। मन  
का शक्ति नहीं मयक है, इसका इयान किरती श्रीपाधि से नहीं हो  
सकता, इसके वसों और उपाय करके पढ़ते हैं। कई लोगों के यह  
हमको मारते हैं, कि हम घर तो सब कुछ कर लेते हैं, परन्तु बाहर  
कुछ नहीं हो सकता है। विद्ये मनुष्यों की तो हम यह उत्तर दिया  
करते हैं, कि मयका है तुम एक पाप से बचते हो, परन्तु प्राय वेला  
होता है, कि मनुष्य अपने घर से भी रह जाता है, और इसका  
कई कारण सिमाय मन के सम्बन्ध के मात्तम नहीं हुना करता है।  
परिधी पाद हो पास आते समय मय और संज्ञा मात्तम हूँ और  
कुछ न हुआ, इस के पीछे किर यह मय पूर नहीं होता। अमि  
हैथों से सैकड़ों रूपों की श्रीपाधिया लेकर राते हैं मार जा  
हुना, होता। बाकी मूख स्त्रियाँ भी अपने पति की मनुसकता का बह  
होती हैं, एक बार किरा कारण से पुत्र्य रह गया वह बह होती है,  
पुष्टा की वसि से देखती है, या मलीख कर देती है, उस से पुत्र्य के  
विषय में बर्बा से गहरा पाप घगता है, और के विषय कम से कम  
किसी की विषय नपुंसक हो जाता है।

के पीछे नहीं

पर यह

ही बहना जा

बहुत खटाई खाज मिर्च अधिक जवण भी क्लेश्यता उत्पन्न करते हैं। सोसाक, भातक के रीछे भी नपुसकता हो जाया करती है। लिंगेन्द्र्री में किसी प्रकार की खराबी किसी नाड़ का कठ जाना अण्ड कोषों का अपने काम में निर्धर हो जाना, पुंसकत्व को कम करते हैं। इस प्रकार कई बातें हैं, जिनको जान कर और असली कारण को माहूम करके इलाज किया हुआ कुछ लाभ दे सकता है अन्य नहीं ॥

यह रोग पड़े कठिन रोग हैं, और यह खोग अधिक रोगी होते हैं, जो अज्ञानता से बिना चिकित्सक के गुण स्वभाव जाने इलाज करते रहते हैं ॥

## लिंगेन्द्रियों की चिकित्सा पद्धति ॥

कारणां कार्वाण हो शुक्रा अथ चिकित्सा लिखी जाती है। बिड़ के रोगों से हमारा अमिप्राय घोर्य रोगों, नपुसकता, रीम्र पतन, शुक्रमह, घातु तारल्य, लिङ्ग की नसों, और पट्टों की शिथिलता प्रमेहवि, इन के साथ जो और रोग होते हैं, असाकि पहले यथान किया गया है, वह सब इसी के भीतर समझनी चाहिए ॥

शोक का स्थान है, कि यह रोग इतने बढ़ते जाते हैं, कि वैगिक डाक को देख कर भारत वर्ष की ब्या भर रोना प्राता है। झूठे मत और सभ्यता के फैलाने वाले कहते हैं, कि ऐसे रोगियों के इलाज की आवश्यकता नहीं है। उन्होंने अपने किए का फल पाया और ऐसी भीषणियों का विहापन देना पाप है। परन्तु साहियों! डूबते को बचाना, गिरे हुए को उठाना तो हमारा कर्तव्य है ॥

डाक्टर ट्रॉल (Troll) साहय लिखते हैं, कि जो खोग इस समय ऐसे कठिन रोगों से पीड़ित हैं वह कभी इन कुकर्मों का कर्ता न बनते यदि इनको पहले बतसाया जाता। नि पित्तक उमका दाके विनाशकारी



पक्षों से अलग कर लेते हैं, और ग गाना गिता इन पक्षों को बचाकर  
 बचप्य पातकने है कुपय्याग मित्रा र्वा भिगत उनका अलग कर देते हैं।  
 दो प्रकारों पर हमारे पास होते हैं जिसमें सन्नभुय को गीते हैं और  
 जिसमें है कि यदि इससे रहने का विषय में यह यथावत अलग  
 होना ता कर्ण अरने पाप पर आप कुपय्यागो म मारते, मनुष्य को मित  
 शुक्त है उनका हम न डटाये, यह सम्भयता और मनुष्यता  
 में दूर है ॥

इस पुराण के लक्ष्य की सत्यता में उदाहरण दिया है, और  
 अत्यन्त पर आते हैं कि पात्र इस विज्ञान का हमने पक्षि पात्र  
 होता है

यदि कोई कहीं रहने के मनुष्य अथवा श्रीपादि सोच के हो  
 यह भयना मने है, जो अथवा मनुष्य पात्रना कर लगे वमको अति-  
 शयत हाथ उन पात्र पर जो इन पुराण के पक्षि उगी ए विषय  
 आदिवे ॥

—२—

## दूसरा भाग ।

अब हम उन मनुष्यों के वास्ते किञ्चित् आवश्यक  
 उपचार्ये लिखते हैं जो दुर्भाग्य से एलमैपुन अथवा  
 बहुमैपुन करने के कारण विविध रोगों में ग्रस्त हैं।  
 इच्छाविषय कड़कों से अथवा अथवा और बहुत से तो नाप ही कर  
 दिया था, इस पर अने, उदरे, विषयन बाजों ने रही सभी कसरे  
 निराश ॥ अथवा इस लयाही का बात इठाना, है और रोग में दूर  
 करने का रुखा कृश बाया करता है । और रोगी भी यदि साधारण  
 पत्र लगे, तो लगे से लगे लगे के पत्र लगे हैं, परन्तु पात्र

पुष्टि की औषधियाँ अक्सर विघ्नान (इशितहार) देखते हैं उसी से मगधा जेठे हैं। उन में से कोई सात दिन में ही स्वैष को पुष्टि देने की प्रतिज्ञा करता है, कोई १५ दिन के भीतर पचघान पुष्टि बनाता है, कोई चालीस दिन के भीतर पचघान बनाता है। विघ्नान को पढ़ते ही रोगी फड़क जाता है, किसी को सन्यासी दवा बता गया है, किसी के घाप खादा की प्रमाधशाही औषधि है। शब्द ऐसे चञ्चेदार लिखते हैं, कि जो बसे पड़े एक पार तो अवश्य ही दवाइ मगधाय। क्योंकि एक दो रुपया की औषधि से आयु भर की शक्ति का ठेका करते हैं। यदि इनमें से एक भी सच्चा होता तो रोगी क्यों मटकते फिरते? वास्तविक बात यह है कि ऐसी औषधियों से थोड़े दिन किञ्चित् पुष्टि प्राप्त होकर पश्चात् पढ़ते से मीथुरी अवस्था होजाती है। इज़ारों और लाखों ऐसे रोगी हैं, जो एकको छोड़ दूसरी और दूसरी को छोड़ तीसरी और इसी प्रकार वीलों औषधियाँ मगधाते रहते हैं। परन्तु "पढ़ता गया रोग यह दादग्य न्यों २ औषधि फीना" हम यह नहीं कहते कि सबके सब झूठे हैं परन्तु बहुत पढ़ी क्षया इन लुटेरे विघ्नान बाज़ों की है। एक ही औषधि को लेकर यह सब का उधा से इबाज करना चाहते हैं, और हम तजस्व से कहते हैं कि कई रोगियों पर हम जे वस २ औषधियों को बदला, सब कहीं जाकर आयम हुआ। धीर्य सम्बन्धी रोगों का दूर करना कोई बाबकों का खेब नहीं है। औषधि लेवन फाब में खान और पम्बाव रही होजाने का यह कारण है, कि उभमें अफीम, भग, संखिया आविक ऐसी निकट होती हैं, कि पहिले पढ़ते तो उनका सचेसन कारी प्रमाध होता है परन्तु पीछे से सम्पूर्ण पढ़े (स्नायु) दुर्वज दोजाते हैं ॥

साहबो ! यदि आपको मेर कथन पर विश्वास नहीं है तो किसी अपने मित्र से जो ऐसी औषधियाँ मगधा चुका हो हरियाफ्त करके। यद्यपि पढ़ते दाब रंजन वाज़ों से प्रवेद की औषधि मगधा, परन्तु रोगी की अवस्था में धीस से उनीस का रुकें न हुआ। इस प्रकार

का इलाज करने से पहिले यदि "रिसाला हकीम व मरीज उर्दू" जो (२) को कार्यालय अमृतधारा से मिखता है पढ़ लिया जाय तो बहुत उचित होगा। इसमें घेब या रोगी के कठम्यों का वखान है। दिन्वी में अनुपाद होरहा है।

हा ! बहुत दफा रोगी का भी अपराध होता है। यह स्मरण रखना चाहिये कि घातु सम्बन्धी सम्पूर्ण रोगों को बहुत धीरे-धीरे आराम आता है और जो लोग आज इसकी कदम उसकी औषधि सेवन करते रहते हैं, और बढ़ता के साथ एक का इलाज नहीं करते वह बहुत कार्य्य रहा करते हैं। जिस योग्य वैद्य का तुमने इलाज आरम्भ किया है, और आराम पया है, तो उसकी आज्ञानुसार थिकिस्ता करते जाओ। आप सोचें तो सही, कि जिस मकान को गिराते हुए इसनी देर लगी है, कि कदम साधों के पीछे कमया इस बजे तक पदुचा है, उसको फिर यनाने के वास्ते कितनी देर की आवश्यकता है। सोचो तो सही कि पांच साध की परावियों से नमया गई यदि को वापिस आने के वास्ते आप केवल सताह दो सताह की औषधि देते हैं। हमने अपनी औषधियोंका नमूना इसीवास्ते रखा हुआ है कि यदि आपको विज्ञापनिक वैद्यों ने आविश्वासित (घदतन) कर दिया है, तो घोड़ी सी औषधि मंगया कर देखलो, यदि किंचित भी आराम हो तो फिर इसको यथेष्ट समय तक सेवन करो। जो लोग हमसे परिचित हैं, और औषधि निश्चित कराते हैं, चाहे एक ही सताह में आराम आजावे या छैः मास में, वह सियाय हमारे और किसी के पास न जावेंगे। क्योंकि उनको विश्वास हो चुका है कि हमारे यहाँ से अच्छी बघाई और कहीं नहीं मिलेगी। परमात्मा की उपा है कि जो लोग हम से थिधि पूर्वक इलाज कराते हैं-वह प्रति सैकड़ा २० आरोग्यता लाभ करते हैं। आगे ईश्वर के आधीन है, हम कोई दावा नहीं करते हैं। हम केवल यह कहते हैं, कि हम अच्छी से अच्छी औषधि देंगे, कि जो और जगह से नहीं मिलेगी, क्योंकि केवल इस

रोग की सौ से अधिक औषधियां हर समय हमारे बर्तन से च्यार रहती हैं ॥

हां में यद्य घर्षण कर रहा था, कि धीर्य्य सम्बन्धी रोगों को बेर में आराम आया करता है। इसमें यह बात स्मरण रखें, कि शुक्रमेह अर्थात् घातुका मूत्र के साथ गिरना शीघ्र बंद होसका है। स्वप्न दोष आधिक्य को इससे अधिक बेर खगती है। जो धोग बिसा करते हैं कि हम चाहते हैं कि स्वप्न दोष पूणत' बन्द हो जाये, यह गलती करते हैं, अथ उन के वास्ते ऐसा द्वाजा कठिन है। यह तबो जब एक बार घडने लग पड़ी तो फिर पुणत' बन्द कमी न होगी। इसलिये हमारा अनुमय है कि महीने में एक दो बार प्रायः अघानों को औषधि करने पर भी होता रहता है। सप्ताह में एक बार या अधिक ( बाजों को रात में दो तीन बार हाने लग जाता है ) स्वप्न में धीर्य्य का निकल जाना बहुत घुरा है, और इसका अघश्य इलाज करना चाहिये। स्वप्नदोष वह बहुत हानिकारक होता है, जोकि बिना विषय सम्बन्धी स्वप्न के हो, बिना ज्ञान होने के धीर्य्य निकल जाया करे और प्रभाव को ही पता लगे। इसके सम्बन्ध में इतना और स्मरण रखना चाहिये कि याज समय पुष्टि कारक द्वा खाने पर स्वप्न दोष पहिले से अधिक हो जाया करता है। और इसका कारण यह होता है कि शरीर इस योग्य नहीं होता कि उस पुष्टि और धीर्य्य को सहार लके जो उस औषधि से उत्पन्न होता है। यदि औषधि घातु गाड़ी करने वाली है तो धीरे २ स्वप्न दोष मिट जावेगा। शीघ्र पतन बेर तक उधरने वाला रोग है और इसका इलाज मद्दा कठिन है। कमी २ ऐसा भी देखा गया है कि स्वप्न दोष, घातु शीघ्रता, घातु जाना सब दूर होगय, परन्तु प्रथम पतन कमी विराजमान है ॥

जब कि प्रवेश करते ही शीघ्र निकल जाता है, या उल्टेजना होते ही धातु निवृत्तनी आरम्भ होती है, या प्यार करते ही शीघ्र स्त्रखित हो जाता है, और खड्गा उठाने पड़ती है तो यह क्या अत्यन्त घुरी होती है। और धिरकाब तब इसके इलाज की आवश्यकता होती है। परन्तु जिसके ठमिक भी स्तम्भन है यदि वह इमाधि 'शीघ्र पतन दूर बिना औषधि' का मंगशा कर उसके नियमों पर अमल करे तो अपने स्त्री को प्रसन्न रख सकता है यदि वह अमल न करे तो इसमें घणन है तो स्तम्भन की शक्ति भी बहुत बढ़ सकती है (जितनी चाहे) शीघ्र पतन रोग को बहुत ही घीरे २ आराम प्राया करता है। स्तम्भनकारी औषधियाँ साफ़ एक दिन का गुस्सारा हो सकता है, और महीने पन्द्रहवें किसी अच्छे खबरे से यदि आवश्यकता पड़े वह काम मजबूरन ले लें। परन्तु स्तम्भन की औषधियों के अधिक सेवन से शीघ्र पतन प्रागे से भी अधिक बढ़ जाता है और अन्य बहुत से रोगों के उत्पन्न होने का मय रहता है। स्तम्भनकारी औषधि बेशक यही खाती चाहिये जो रोगों को नष्ट करने वाली हो अस्तु यही अचित्त है कि मसखी रोगों का इलाज करें, और उसके घास्ते टन मन टन से रक्त करें। साथ मर भी औषधि खाती पड़े तो भी अघश्य दावे। अन्यथा स्मरण रहे कि यदि इधर उधर मटकते फिरने का कारण नहीं पायेगा। कुछ जोग जितनी उतमें स्तम्भन शक्ति होती है उससे अधिक इच्छा करते हैं, अस्तुता यह शक्ति प्रत्येक मनुष्य में भिन्न २ होती है और जो किसी को स्वामाधिक हो उसमें बढ़ना कठिन है जो पीछे कम हुए हैं वह औषधि से दूर होने योग्य है। १ मिमट से १० गिनट तक स्वामाधिक भिन्न २ प्रकार के वादों को मालूम हो सकती है। शीघ्र पतन के घास्ते एक साधन भी है ॥

कम उल्टेजना यदि अन्य कारणों से होता पुष्टि कर औषधि खाने से शीघ्र आराम आ जाता है। यदि इतन बिना मजबूत न हो

तो इसके घास्ते पुष्टि कर औषधि का भी आवश्यकता पड़ती है, और साथ ही निगरानप वा मांजिष भी कपाई जाती है और घीरे २ भाराम आ जाता है ॥

अचेतनता अथवा ह्यैष्यता को विशेष रूप से दूर करने वाली और पुष्टि कर बहुत सी औषधियाँ हैं, और यदि प्रमेह, शीघ्रपसम स्थानबोध, इत्यादि और रोग न हों तो दो तीन सप्ताह औषधि खा से ही बहुत बख उत्पन्न हो जाता है। यहाँ यह स्मरण रखना चाहिए जय बाजीकरण के घास्ते औषधि सेवन करें, तो जो शक्ति औषधि से उत्पन्न हो वह ज्यों २ उत्पन्न हो, गंवाते न आये। यह पुस्तक लिखी जा रही थी कि एक रोगी मेरे पास आया और प्रकट किया कि जो पाँच पुष्टियाँ औषधि आपने दी थी उससे पाँच ही दिन पुष्टि रही, उसके पश्चात् फिर मैंने आज तक स्त्री प्रसंग नहीं किया। मैंने उससे प्रश्न किया कि पाँच दिन में क्या आप सम्मोग कर सकते थे ? उसने उत्तर दिया कि हाँ इन पाँच दिनों में तो प्रति दिन करता रहा हूँ। और इन दिनों घृत भी पचाता रहा हूँ और पुष्टि भी खूब रही है। स्फूर्ति और तय्या ६ ही मासूम होती रही है। मैंने उसको समझाया कि यदि वह ५ दिन सन्तोष रखता तो यही पाँच पुष्टियाँ दो चार सप्ताह तक उसकी शक्ति को स्थिर रखती।

## अतः इन रोगों की औषधियाँ ॥

स्नान, फ समय जितना मैथुन करने से दूर रहा जाय उतना ही उत्तम है। जब तक औषधि सेवन करें तब तक अवश्य पखे रहें, मायवा ४० दिन तो अवश्य परहेज करके एक औषधि सेवन करें। जिसको चिरदाज तक औषधि खानी पड़े वह मांजिष इस क्रिया को कर सकते हैं। जो बहुत कामी हैं वह पन्द्रहवें दिन करें यद्यपि उन्हें औषधि अधिक देर तक खानी पड़गी। जो किंभिल भी रोक न सक

सामय इन्हीं में है। एकरमस्म परस ही पीसों रंगों को दूर करसका है। सन्यासियों का सीखा प्रसिद्ध है, जा घबों के रोगों को एक दिनमें गंधा दिया करते हैं, यह इन्हीं मस्मों अथवा रसाधिक से बनता है। मस्म एक दिन के पाळक से लेकर सी घर्ष के घुटे तक को उचित मासा में ही आसका है। रसों और मस्मों का एक खासब जो कुछ कर सका है यह दूसरी-औषधियों का एक कटारा भी नहीं कर सका। घेघक पत्र बेघोपकारक जिन की पढ़ने का अयसर मिषता है वह मस्मों और रसों के खामसे अजीमास्त अवगत है, यहाँ विस्तार पूर्वक नहीं लिखा जा सका ॥

खोग कहते हैं कि मस्म हानि बहुत करती है, परन्तु में कहता हूँ कि मस्मों, रसों, और, प्रत्येक वस्तु को यदि उचित, अवसर पर न दिया जावे तो हानि करती है। सोंठ भी यदि अनुचित विधि से ही आवे हानि करेगी और इसी प्रकार मस्म संख्या भी। परन्तु सोंठ का खाम भी साधारण है और इस वास्ते अनुचित विधि से ही हुई हानि भी वैसी ही करती है, प्रत्युत मस्म संख्या जैसा कि गुण में अमृत तुल्य है अनुचित विधि से देने से उसका दुष्प्रभाव भी बहुत अधिक प्रगट होगा। अस्तु रमरणा रक्षकों कि यदि मस्म प्रकृति को सोच विचार कर उचित विधि से दिया जाता है, तो कभी हानि न होगी प्रत्युत अमृतवत् प्रमाणित होगी। मस्म और रसों में यह बड़ी विशेषता है, कि अनुपान के परिषर्तन से प्रत्येक प्रकृति के अनुकूल होजाते हैं।-यथा एक-रस पुष्टि के लिए हमने एक व्यक्ति को दिया और कहा कि पान से खाया करो, उसने चाया उसका बहुत शरमी हुई अथ यदि वह उसकी मात्रा कम कर देवे या पान के स्थान में मखान या मखार में चाये वही मस्म उसको लाभदायक होगी। मस्मों और रसोंमें लिखा होताहै किअमुक योगमें लाभदायक है, तो वह उसके सम्पूर्ण प्रकारों में प्राय दितकर होता है। यदि उचित रूप से स्वभाय के अनुसार अनुपान नियत कर

दिया जावे। मस्मों और रसों के द्वारा चिकित्सा एक महान् और भ्रष्ट चिकित्सा है।

एक बात धार है कि जो मस्में उचित रूप से तैयार न की गई हों, वह घास्तयिक हानि 'कारक' हाति हैं। यद्यपि रोग को दूर कर देती है, परन्तु अल्प हानिया करती हैं। जैसा कि अशुद्ध पाठ की मस्म प्रायः नपुंसकता और कुष्ठ को उत्पन्न करती है, यदि कोई ऐसी मस्म देता है तो उसका दोष है न कि मस्म का। प्रायः देखा गया है कि अशुद्ध घातुओं की घनी हुई मस्में यद्युघा रोगों को उत्पन्न करती हैं जिसको कि यह शुद्ध हाकर दूर कर सकती हैं। इसका इन्तज यह हो सक्ता है कि योग्य घैष से तैयार करवाया जावे और ऐसे घैष से न खिया जावे। मुझ एक धार एक महापय ने खिया, कि अमुक १ दुकानों से मस्म कर्त हैं ॥ तोला मिखती है आप १५) तोला क्यों बेचते हैं ? मैंने उत्तर दिया कि एसी मस्म १०) तोला पर भेज सक्ता हू परन्तु जो मस्म डेढ़ सौ पुट दकर महीन मर के परिधम से तैयार करू तो १०) ५० तोला से कम नहीं दे सक्ता। स्मरण रखो कि सस्ते की और ध्यान ग दना चाहिये, किन्तु उत्तम औषधि की और, और हम आप लोगों को निश्चय दिजाते हैं, कि हमारी प्रत्येक मस्म अथवा रस अत्यन्त सफाई और चौकसी से तैयार किये जाते हैं। यदि खराब हो जावे तो तुरन्त फेंक दिया जाता है ॥

मस्मों के सेवन के विषय में दो धार रखें लिखने की इस विषय आवश्यकता हुई कि कमी २ फोई पत्र आ ही जाता है, कि मेरे मित्र मुझ को मस्म के सेवन करने से रोक्ते हैं। यह उनकी भूल है, क्योंकि यदि उन्हें मस्म दितकर है, तो निसम्भेह उनको सेवन करना चाहिये ॥



## औषधियों के सेवन करने की विधि

(१) औषधि की जो कम से कम खुराक किसी हो उससे आरम्भ करनी चाहिये। यथा सिखा है कि मात्रा अर्ध गोली से हो गोली तक, अथवा मात्रा दो चायबू से एक रस्ती तक हो इसका अभिप्राय यही होता है, कि पहिले दिन सय से थोड़ी मात्रा अर्ध चटिका, अथवा २ चायबू, अथवा जो कुछ सिखा हो आवे। यदि मात्रा एक चटिका बेनिफ़ है तो छोटी चटिका बूढ़ कर धानी चाहिये। उस दिन यदि तदीयत पर कोई विशेष प्रभाव न हो, प्रत्युत ऐसा प्रतीत हो कि जैसे कोई औषधि खाई ही नहीं, तो अगले दिन मात्रा अधिक कर दें और इस प्रकार बढ़ाते जायें। यदि पहले ही दिग्घस गरमी अथवा कोई अन्य ऐसी ही बात गगट हो, तो दूध मछार अधिक सेवन करें। तथा दूसरे दिन मात्रा किञ्चित् कम कर दें। सम्पूर्ण औषधियों के सेवन में इसी नियम को स्मरण रखना चाहिये, और यह भी स्मरण रहे कि पित्त प्रकृति वाले पौष्टिक औषधियों को, अल्प मात्रा में सेवन कर सकें हैं। और कफ प्रकृति वाले अधिक, जो ज़ोंग पचा सकें वह सायम प्रातः दो बार खार् कर सकें हैं। कुछ हानि नहीं है ॥

(२) औषधि सेवन के दिनों में मेषुन सेपवे रहना चाहिये। अथवा उन नियमों के अनुसार करना चाहिये जो प्रथम भाग में इसके विषय में अंकित है। यदि बीर्य को गाढ़ करने याही औषधि खाते हैं, तो ऐसे चिबारों से भी सेपवे रहना चाहिये, परन्तु जब याज्ञिकरख के घास्ते खाते हों अथित मात्रा में सम्मोग धुरा नहीं हैं ॥

(३) यदि कोई औषधि गुण्य करती हुई अनुभव ग हो तो पर धार्य पूछ सकें हैं, और जो खाम कर रही हो, हो उसका उद्देश्य होने पर्यन्त खाना चाहिये ॥

(४) जो खोग कहा करते हैं, कि ऐसी औषधि दो कि सारी आयु भर आपधि की आवश्यकता न रहे, उन की सेवा में मेरा यह उत्तर है कि जब तुम उत्पन्न हुए थे और फिर जवानी प्राप्त की थी उस समय भी तो तुम को यह बीमारी न थी। यदि तुम ने अपनी अनुचित क्रियाओं से इसको सहेंद किया है, तो क्यों न फिर वैसी क्रियाओं से यह बीमारी तुम्हें आ घेरेगी। यदि तुम स्वास्थ्य सम्पन्नी नियमों का पालन करोगे, और प्रथम भाग के नियमों का पूरा ध्यान रखोगे, तो निश्चय जानों कि फिर कभी यह रोग न होगा ॥

(५) दूध, घृत, मलाई मक्खन आदि पदार्थ ऐसी औषधि के सेवन करने वाले को अधिक खाने चाहिये, परन्तु इतना कि जो पच सके। क्रमशः इन के पचने की शक्ति बढ़ती जाती है। दूध शीतलाह में सबसे हल्का और गरमियों में धारोष्ण उत्तम है, जो कि उसी समय का बुद्धा हल्का हो। मलाई, मक्खन, शीतल स्निग्ध है, घी उष्णस्निग्ध है। यदि औषधि सेवन काल में कुछ दस्त आया वाह आदि प्रसृत हो तो मक्खन अथवा घी, अथवा दूध के खाने अथवा एक गायजवान और घेहमुखक आदि पीने से दूर होजाती है। दूध गरम करके उसमें घी और मिथी मिठाकर पीना बहुत ही पुष्टि देता है, और शीघ्र को बढ़ाता है। मध्यान्ह के उपरांत तीसरे पहर इस को भी पी लिया करे तो उत्तम है ॥

(६) पुष्टिकर औषधि सेवन करने से पहिले जुझार से बिया जाय तो उत्तम है, जिनके कोष्ठद्वारा रहती हो उनको तो अवश्य खेना चाहिये ॥

(७) औषधियां प्रायः दूध के साथ खानी खिती हैं। दूध गाय का उत्तम है। जो यह न मिखे तो भैंस वा बकरी का, यदि दूध न मिखे तो घी से अथवा मक्खन से अथवा मलाई से बवाई घाय। यह न मिखे तो मधु से अथवा मधु प घृत से खा सके हैं। परन्तु

स्मरणा रहे कि मधु घृत से बना हो। दुध मिन को प्रसुक्क  
 प्राये घट्ट काही मूसखी का अक निकलपातें ता बहुत उत्तम है।  
 मूसखी १ सेर में छः सेर पानी मिखा कर अकं पिचवा खें ॥

## वीर्य सम्बन्धी रोगों में निम्न लिखित वर्जित है.-

मैथुन, तैख के पशयं, बहुत उष्ण ( गर्म ) पदार्थ, मख मूत्र  
 आदि के रोग को रोकना, विष्टमी पदार्थ, छाछ वही, और सम्पूर्ण  
 प्रकार के अष्ट पशयं ( यथावश्यक किंचित् अतार दाना या इमली  
 की अटाई खा सके हें । ) दिन में सोना नमक का अधिक व्यवहार ।

## निम्न लिखित पदार्थ बल बढ़ाने वाले हैं -

अच्छे २ स्वादिष्ट भोजन, राग, पाखा, अपनी प्रिय स्त्री को  
 सुवन्नि लगा कर पास बैठाना, पुष्पों की माखा, पाटिकाओं ( धनीचों )  
 की खैर, ख व्रवा की चाइनी, घी, दुध मिशी मिखाकर पीना, गेहूँ,  
 पड़द, शंठी ख बल, दाम, शतायूर, कौंचपीच, धाखरू, ताखरुबाना  
 अशगन्ध, गजूर, भिगवा मेवा, सेमल का फूल अजूर, गारियब  
 नादाम, तिल मूदखी, नुकेली, अकरकरा, जायफल, जामिनी, पंश  
 लोखन साक्षिण, आमळा, अशलाण, मस्तगी, मोचरद, पीपल, खीर,  
 नागमोघा, इत्यादि बल वर्धक को बढ़ाने वाले हैं ॥

कुछेक वस्तु जो धीर्य सम्बन्धी रोगों के लिए लाभ  
 दायक हें व अन्य औषधियों के सेवन के साथ अथवा  
 जैसे ही इनको सेवन करना बड़ा गुणकारी है। यदि  
 विशेष औषधियों के सेवन के साथ इनमें से कोई भी

वस्तु सेवन की जाय तो बहुत ही शीघ्र लाभ होता है ।

(१) घाबलों को और माश की घुली हुई दाल को बख्खर २ बी में मून रखते । इन में से दो दो टाला लेकर दूध में डाल कर खोर की मान्त्रि बना कर खप तो भीर्य गाढा करता है । महेत्पक को बल देता है पौष्टिक तथा प्रमेद नाशक है ॥

(२) ईसबगोळ हो तोले लेकर दूध में डाल कर खोर बना कर बाना पिचन प्रकृति घालों के लिये विशेष गुणकारी है । प्रमेद को दूर करता है और पिचन शिथिल को दितकर है । शीघ्र पतन को भी जागदायक है । घर में तय्यार करते सगब यदि दूध में इशाबखी, दारखीती एक २ माशा और केसर एक भाघी रसी मिश्रा लिया जाब तो अधिक पौष्टिक हो जाता है ॥

(३) घाजीकरण औषधियों के साथ जा दूध पिया जाता है यदि उस दूध में औटके समय लाजिश् मिसरी ६ माशा पीस कर डाल ही जाये और भली मान्त्रि एक जाने पर मिसरी मिश्रा कर उस दूध को पिया जावे तो बहुत ही प्रबद्धा है ॥

(४) जो लोग सन्तानोत्पत्ति के लिये औषधि सेवन कर रहे हैं वह निम्न लिखित औषधियों को प्रयोग में लाते रहें । दूध को औटाते समय बस में ३ माशे से ६ माशे तक यथा स्वभाव हुकम बीड ( लुहारे का गूद ) मजमन के कपडे में पाच कर छटका दें । जब देखे कि साध गूद दूध में मिश्र गया तो उस दूध में मिसरी मिश्रा कर पी लिया करे । गोद की मज दूधपादिक सप कपडे में ही रह जावगी ॥

(५) मलाइके लड्डू--मलाई पडिवा भाच खेर, घृत पाव खेर और तिथी एक खेर मिश्रा कर मध्यम अग्नि पर पकावें

जय गाढा होने पर आगे तो छोटी व बड़ी इलायची छाविनी, लवङ्ग, केसर सब एक तोड़ा मिजादे और पाँच २ तोड़ा के छद्म बना लेवें मूक लगे तो एक बाखिया करें ॥

(६) पौष्टिक जामन—कौन्ध बीज की गिरी को बारीक पीस कर पानी में गुन्ध लें और समतोल बोया मिखा कर गुलाब जामन की भांति घृत में तख कर मिसरी की बाहरी में डाल दें। पाँच सात गुलाब जामन निया प्रति घावा करे। बहुत ही पौष्टिक और शीघ्र पतम तथा प्रमेह नाशक है। यदि जलेबी बनायी हो तो कौन्ध बीज के बराबर गेरू का आटा (बमीर याखा हुआ जैसा कि जलेबी के लिये होता है) मिखा कर जलेबियाँ तख कर बाहरी में डाल देवे। इन जलेबियों को दूध में डाल कर घाना आबस्तु काम दावक है ॥

(७) नारियल को बारीक कुतर कर दूध में मिखा कर मज्जम अग्नि पर पकावें जब खोर की चार्ह हो जावे तो बस में घृत डाल कर पकाने दे जब अच्छी तरह पक जावे मिसरी मिखा कर जावे। इस खीर के आगे से दुर्बल मनुष्य मोटा हो जाता है। पीने पुष्ट होता है और मास्तिष्क में पद्य आता है ॥

(८) पूहे—छाले तिल, असमन्ध, कौन्ध बीज, बिहारी कन्ध सब को सम तोल लेकर सूर्य बना धे और सूर्य के समान छाठी के आवल पीस कर मिखावे। इस में से दो दो तोले लेकर बकरी या गाय के दूध में पतका २ गुन्ध कर पूहों की तख भी मूक लगे। इन पूहों को दूध की खीर के साथ खाया करे तो बल धीर्य को बढ़ाने तथा शरीर को पुष्ट करने में अद्वितीय है ॥

(९) चनों की दाल—चनों की दाल को रात्रि भर दूध में भिनी रखें प्रातः छिल बट्टे पर पीठी बनावें इसके घृत में पकौड़े तखें

और अभी गरम ही हों कि उनको हाथों से मजबूत कर बारीक कर लें फिर धी में मूने । और फिर एक घेर मिसरो मिखावे प्रति दिन दो से पांच तोला तक खावे घटे पौष्टिक है ।

अब हम उन औषधियों का वर्णन करते हैं जो साधारण रूप से इन रोगों में हम वर्तते रहते हैं । हमारे पास अनेक रोगों की बहुत सी औषधियां तयार रहती हैं । परन्तु इन औषधियों की सम्पूर्ण सूची नहीं है, जो साधारण रूप से दितकर है इनका बर्खन सेवन विधि समेत नाचे करते हैं । अपनी औषधियों के प्रभावशास्त्री होने के मरुते पर प्रायः प्रत्येक औषधि का समूना भी देते हैं, अर्थात् प्रथम इसके कि कोई औषधि आप करीवें यदि आप अचित्त समझें तो उसका समूना मगासे, फिर हम आशा करते हैं कि हमारी औषधियां स्वयम् प्रशंसा करावगी ॥

स्मरण रहे कि औषधियों के साथ कोई पृथक् सेवन विधि पत्र नहीं भेजा जाता, प्रत्येक दवाई की सेवन विधि यहा ही लिखी है । और पथ्यादि का नियम पृष्ठ ३३, ३४ पर अंकित हैं, सब के साथ ऐसाही समझें ॥

अक्सिर न० १—(महत् याजीकरण औषधि) यह दवाई बहुत सी पुष्टि कारक औषधियों का समूह है । यह इन रोगियों को सेवन करना चाहिये जिनको प्रमेह स्वप्नदोष आदि की तो ऐसी बहुत शिकायत नहीं है केवल माठाकसी (हृन्दता है) । और यह औषधि घातुपौष्टिक होने के अतिरिक्त घात, कफ के रोग खांसी, नखला, जुकाम, कटिबुद्ध, सन्धिघात, छातीदर्द, आदि रोगों को दूर करती है । शीघ्रपतन को भी दूर करती है, और दूध भी इस

से अधिक पचते और बल देते हैं। इसी में रक्त बढता है और मुँह पर सुरखी आती है मूल्य ६४ गोली ४) नमूना ८ गोली ४) लूराक एक गोली से तीन गोली तक पाठ भोजन खाने से प्रथम और रात को भोजन के पश्चात् ३ घण्टा का अन्तर देकर दूध के साथ बर्नि-

षकसीर न० २, (लक्ष्मी विलास रस) - यह औषधि शुक्रमेह शीघ्रपतन, ब्यज्जदोष, को गुण्य करती है, रंजरादि रोगों के पश्चात् जो दुर्बलता आनु क्षीणता अथवा प्रमेह आदि होता है, वगैरे दूर करने में रामनाथ है। इसके सेवन करने से बल वीर्य भी बहुत बढता है। अमाय हकीम कुतुबदीन साहब मूलपूर्व चिकित्सक श्री महाराज जग्गू ने इसके सेवन के जो अनुभव निबन्ध लिखे हैं वह नीचे अंकित करते हैं -

सन्निपात-में एक गोली अर्धक के पानी के साथ अथवा सोंठ के काथ के साथ सत्रस्र प्रातःकाल देवे ॥

कुष्ठ के लिये-भीम के पत्ते अथवा छाज के काथ के साथ एक दो गोली खिलावे ॥

प्रमेह-शुक्रमेह व अथ प्रमेहों पर दूध के साथ एक गोली प्रातः खिलावे ॥

भगंदर, पवासीर, नासूर-के घारते अर्क सोंफ के काथ खिलानी चाहिये और अरकशुद्धि के घारते दूध के पानी से खिलावे ॥

संप्रहृणी-अत्रिसार, रंकाधिफार के घारते गुण्डास के सोडों के पानी से खिलावे, अर्थात् सोडों को पानी में मिगो रखे और मल जान कर एक या दोनों समय देवे ॥

खांसी-में हठ का पूर्य १ माशा मिखापर अर्क वासुदेवान के साथ देवे ॥

रक्तार्श (खूनीयदासीर)—में शरवत अमार से ॥

जोड़ों की दर्द हो तो अदरक के पानी अथवा लोंठ के काय के साथ लिजावें । हकलापन के वास्ते ४ रत्नों वष का चूर्ण मिजा कर गरम पानी से लिजावें ॥

गले के दर्द—में मिथी के साथ दें । उदर शूल में गरम पानी के साथ लिखाना चाहिये ॥

कर्णशूल(दर्द कान)—में मरु (काथ माच) के काय के साथ लिजावें ॥ आख पीडा करती ही तो घृत के साथ ॥

नासिका की दुर्गन्धि के लिये खमीरा पत्रफला के सापदेयें आख की दुर्बलता के लिये—घृत के साथ । समस्त आन्तरिक पीडाओं को योगन पादाम पत्र तोला के साथ । सिर दर्द के वास्ते शरवत अमार के साथ । प्रदूर गं बकी के पुम्ब के साथ दितकाले है ॥

यह लक्ष्मी विलास रस नायड श्रुति जी ने श्रीकृष्ण जी महाराज को बताया था । दूध के साथ सदैव खावे तो बूढा भी जवान हो जावे ।

बाजीकरण के वास्ते भी दूध के साथ सदैव खावें तो कामदेय के समान होजावे । दृष्टि की निर्यक्षता, मस्तिष्क की निर्यक्षता आवि दूर हो । मात्रा १ गोली से ३ गोली तक । इसमें अर्धघ घण्टी कावश्यकता नहीं, बिना संशय आराम करता है, ( पथ्यापथ्य देखो पीछे ) मूल्य ६४ गांजी ४) नमूना पाठ गांजी ६)



अकसीर नं० ३—यह धीर्य वाता स्वामाधिक बन्धेन और प्रमेह श्वादिक रोगोंके नाश करने में प्रयुक्ती है। मात्रा २ तोले से ४ तोला तक है। प्रातः खिजा कर दूध पिंलाये। बन्धेन के लिये तीक्ष्ण पक्ष पांच तोला ऐसे ही खिजा वें। सूत्र पाष भर का २॥) अज पाष का १॥) ॥

अकसीर नं० ४—यह बहुत ही कषा शुष्क इवार्ह है। केशर्ष वात, कफ प्रकृति वालों को ही जाती है। इससे स्वप्न बहुत होता है, बेशाब वार २ पाना सुरम्य बन्ध हो जाता है मूल्य प्रति तोला २), मात्रा आधी रत्ती से ४ रत्ती तक दूध के साथ। मूल्य ३४ गोली ४) नमूना आठ गोली ॥)।

अकसीर नं० ५ चरपाक—यह अकसीर शीघ्र पतन के लिये है। ४० दिन तक आने से सदैव के लिये स्वामाधिक बन्धेन पूर्व रूपेण बर्तन होता है। ऐसे मनुष्य को वसित है कि ४० दिन तक की गमन न करे। यदि तदुपरान्त २० दिन और भी मेषुन से बचाव करे तो बहुत अच्छा है। इस प्रकार स्वामाधिक बन्धेन जितना कि होता था हिये वतना ही सदा के लिये हो जयेगा। १२ दिन के सेवन से प्रायः जुगना काम हो जाता है। जो अधिक दिन न परहेष कर सकें यह १५—१५ दिन पश्च पूर्वक कई बार करके पार्श्व मूल्य ३) पाष भर का, मात्रा एक तोला से चार तोला तक है ॥

अकसीर नं० ६. नुरुदीन का चूर्ण प्रमेह और शीघ्र पतन नाशक तथा पौष्टिक भी है। मुख में सुगन्धि होती है, हृत्त तथा आश्रित्त में विल जाता है। और २४ दिन के अन्तर बल बढ़ने लग जाता है, पौष्टिक योगों में भस्मों को छोड़ कर सब से बढ़कर है। मात्रा ३ मात्रा से ६ मात्रा तक प्रातः दूध के साथ है। मूल्य प्रति

तोला ३) द्वाबा तीन दिन के लिये पर्याप्त है।

घाकसीर न० ७ मसम संखिया दर्जाखास रोतिशक पदाने और सर्व प्रकार को नपुलकता का दूर करने के लिये प्राप्ति दीय है। मात्रा एक चवज से चार तक है। यह पताशे में डालकर पानी के घूट से तीसरे पहर का निगज जब और ऊपर से पान चवच रूप तलाखी प पिशाक लगे तो बुधरा जी चाहें तो बूध में खो मिठाकर पी जावें। पिछन प्रकृत घले पताशा के स्थान में मरखन तथा मखाद में खर्वे। ४८) प्रति ताहा, ४) प्रति माशा, चार गली २)

घाकसीर न० ८ (पौष्टिक फसेली) -यति शक्ति पदाने में प्रभुत्व प्रमाय रखती है। चोढ़े दिनों क सेवन से शरीर में शक्ति का संचार होने लगता है। कफज और वातज सर्ष, रोग नाश हो जात है, शुख रुधिर व्यपन्न होता है। मुक मडल छाज हो जाता है। गरम मिजाज वालों को तय। प्रीष्ण श्नु में यह औषधि नहीं खाद जा सकती बहुत ही बाखी करख है मूल्य १६) प्रति तोजा (४ माशा का २) मात्रा अर्द्ध रस्ती से हो, रस्ती तक मरखन मलाद में खावें। बूध का सेवन भी प्राच्छा है। प्रात को मध्य ग्दोतर को दोनों समय अथवा गरमी प्रतीत हो तो फेवल तीसरे पहर ( मध्य ग्दोतर ) ५

घाकसीर नम्बर ९, (हर्ष शको रस) यह बर्वाई शोतोष्ण है। शिवको शीघ्र गतिन रोव हो कर छो डी टाटी है। बदप्र होव शुक्रमेद को दितकर है। बूडेपम में भा धीर्घ गाढा होकर बज व्यपन्न होग है। परशु इसका खान शर्न २ होता है मूल्य ६० गोजी १) मखना ०, स्तूपक १ गोजी से तीन गोजी तक ॥

घाकसीर नम्बर १०—यह धामीकरा है। जो लोग प्रति

औषधि मिश्रण का एता उभुत घना लाहौर।

यदि एक मास भी सेवन कर लिया करे तो ब्रह्म बहुत रहेगा। इसके सेवन से संबंधी गये गुणों को भी बहुत ताकत होती है। जिनकी राति राति की अधिकता की आवश्यकता है यह इस को खावे। खुराक एक गोली से ३ गोली तक पानी में निगल लिया करे और ऊपर से यादाम रोगम झाड़ मिखा कर खा लिया करे ऐसा न करे तो दुध पीये। मुख्य (६४ गोली ४), समूना आठ गोली १)। यह औषधि मध्याह्नोत्तर आनी खाविये ॥

**अकसीर नम्बर ११—** यह अमारिके सेवन करने योग्य है। ऐसी औषधि अमारिका सेवन किया करते हैं। कमी कोर, ही कमी सेवन करती, यह इधर ही पतन नाचक है। प्रमेह, स्वप्न दोष नियारक और बहुत पुष्टि कारक है। उदर, मस्तिष्क, यकृत, आमाशय, मूत्राशय को बलदायक और सब प्रकार की पुष्टि करता है। प्रधान अवयवों को पुष्टि करता है। इस लिए मृत्यु समय होने से प्रायः मरती आ जाती है। ताऊन के दिनों में इसको खाते रहने से योग का भय नहीं होता। याफूती का काम भी देती है। जोरों क बर्द को हितकर है। और यह सम्पूर्ण गुण भी हैं जो अर्धमा विद्याम रस भ घसन लिए गए हैं। मात्रा एक गोली से ३ गोली तक प्रायः प्रातः एक गायत्र्यम या दुध के साथ खावे, मुख्य (६४ गोली १०), समूना ८ गोली ११)

**अकसीर नम्बर १२—** ( महत्वाजीकरणा औषधि

यह गोखियां उनके घास्ते हैं, जो यीज पतन से बुकी रहते हैं। यदि घास्ते पर इसकी १ से ४ गोली तक प्रतिदिन अतुमार दुध के साथ खाये तो स्तम्भन होता है। यदि १ गोली से ९ गोली तक प्रतिदिन ताऊन दुध के साथ खाये तो घासु गाका, यीजपतन दूर होती है, वाञ्छकरणा भी है। इससे बांसी, मूत्रबा, मूत्रकाम, बर्द

औषधि मिलने का पता अमुत धारा साहौर।

कमर, व अम्य रोग, कफज व घातज व पार्श्व रोग, मधु अथवा सोंठ के पानी के साथ खाने से दूर होते हैं, खुराक १ से ४ गोली तक । मूल्य ६० गोली ३) नमूना २० गोली १)

अकसीर नम्बर १३—( महत्वाजीकरण ) यह साधारण पौष्टिक औषधियाँ का समूह है। इस क गुण देख कर इस क प्रयोग कर्षों की विद्वता प्रकाशित होती है। यह धातु पौष्टिक है, कटिशूल को हितकर है। आसी, नजबा, गठिबा अथवा, व अम्य पीतुओं को दूर करती है। यह उन लोगों को बीजाती है, जिन को धातु क्षीयता के साथ ही मूत्रातिसार भी हो, चार मात्रा से ही मूत्रातिसार बंद होने लगता है, और बड़ा बीर्य ७ दिन क अंदर ही पहले से अधिक मासूम होता है। जो बाग पुष्टि को बचाइ हर जाड़े में खाया करते हैं, उनको यह बहुत हितकर है। मात्रा १ माशा से ३ माशा तक, प्रातः सायम् पताये में टाक कर पानी से निगल दिया करें। अथवा वैसे ही खा लेंगे। घण्ट बंद घरट के पीछे जब यह पच जावे तो दूध जितना पच सकें पीय। दूध पचने की शक्ति दिन प्रति दिन बढ़ती जावेगी। मूल्य आधपावर, नमूना आबी छटा(क ॥)

अकसीर नम्बर १४ (पद कुशाद औषधि) प्रमेह रोध पतन तथा स्पन्दोप माशक है। मात्रा ६ माशा सार्य प्रात दूध के साथ है। मूल्य पावर का ३) आध पायो का ॥) है ॥

अकसीर नम्बर १५—(मकरध्वज) यह औषधि वष और शीतल का राजा है। इस में चन्द्रोदय, कर्तूरी, आमसुना कर्पूर, आयकष, लौंग, समुद्रघोष काशीमिर्च, सयुक्त हैं। चन्द्रोदय नाम रक्तबेता सहज है, परन्तु अनज चन्द्रोदय तैयार करना कठिन है। मकरध्वज नामके पत्तिले एक जुतावधे, फिर रमझोने या कमसे कम

औषधि मिटने का पता असुन करवा जाही।

एकमहीने भस्मपत्रक रस्ती प्रतिदिन दूध के साथ खावे । चत्वारंशवाक  
 ४० दिन स्त्री प्रसंग से पच कर इसको खावे । मात्रा एक इन्ची से ७  
 रस्ती तक है । और दूध की का रूब सेवन करें । चाकि अन्निक पाण्डु  
 हो २० दिन के पीछे असख अधानी आजाता है । धीर्य सम्बन्धी को  
 भी अरधी हो, दूर होकर सन्तान उत्पन्न के योग्य होता है । हर  
 प्रकार की शारीरिक व मानसिक व धातु की दुर्बलता दूर होती है ।  
 बुढ़ा जवान होता है । मकरध्वज सर्व रोगों को दूर करता है । इसका  
 विस्तृत वर्णन यदा प्रकृत नहीं दी जा सका । अधिष्ठा अनुगन विधि से  
 प्रत्येक रोग पर धर्मों का सकता है । राजे महाराजे सदैव इसे सेवन  
 करतेये । इसीकारण प्रकृति पिच्छ इतनी अनियं रक्तन पर भी दुर्बल  
 न होतेये । मरते हुए के मुक में टाक दें, एकबार तो अघश्य इश्वर की  
 कृपा से उठ खड़ा होगा, हम इसके द्वारा कई नि सन्तानों के पैर  
 बसा चुके हैं । मुख्य ५० तोखा, साधारण अवस्थाओं में पंच तोखा  
 पर्याप्त होता है । अन्यथा ४ तोखा सेवन करें । यस तीन तोखा स  
 सब उद्देश्य पूरे होंगे । जो हर वर्ष १ तोखा खा छोड़ें तो बस क्या  
 कहना है । हमकी आयु बहुत ही बढ़े ॥

अकसीर नम्यर १६—(पृष्ठदुग्धगेश्वर) इसमें सोना, चारी  
 ती, कर्तवी, शर्करा, अन्नक, मोमसनीकपूर, आदि पदार्थ समुक्त हैं ।  
 मेह मुरन्त इस से दूर होता है । दूध के साथ प्रति दिन एक दो  
 गोबिया घाय, पीपपटा, स्वप्रशोप, की अधिकता के लिए बहुत  
 दिसकर है । गरुत मंगोफर या दूध से रिया करें । जिनके अन्तर  
 धीर्य बहुत कम हो, और दुपख हों, उनको कुछ दिनों के सेवन से  
 [अजान बनाता है । जिनकी धातु अराय हो इससे अण्ठी होजाती है  
 अण्ठी के पीछे की दुर्बलता जाती रहती है । हाथ, मास्तिष्क, बहुर  
 को पुष्टिदायक है । जीण अन्तर में भी दिसकर है । मूर्खादि अन्तर  
 आना तथा २० प्रकार के प्रनेह की नाशक है । गुण स्वच्छ हो जाता

श्रीपत्रि मिच्छे का पत्रा अन्तु चारा लम्बीर ।

है। मोज, बीर्य, बल, रंग, तेज इव से बढ़ता है। इन सब के वास्ते दूध से लिबावें। पायलु कामधा (यस्कान) के वास्ते छाछ के साथ एक गोली रोज खावें। जर्जियन प्यर के वास्ते प्रक गिखोय व मज्जयायन के साथ एक गोली दिया करें। कफज रोग यथा खांसी, नज़्जा, जुकाम में प्रक गावहुवान वा अदरक के पानी से दें। अपाचन, अदधि, आदि को सोंफ से दिया करं। आतिसार, समहर्षी, के वास्ते लपलाप के बीजों के पानी से दितकर है। पुराने सोझाक को धर्मत प्रमार से दितकर है। मूत्रातिसार में पानी से दे सकते हैं। स्त्रियों के सोमरोग पर भांवला के पानी से दें। यह सुकदायक घातु पौष्टिक इत्यादि है। मूल्य ३२ गोली ४ रु०, समुना ८ गोली १),

अकसीर न० १६ (ब) इसमें चंद्रोदय ढाला जाता है मूल्य प्रति गोली १) जो कोइ इसका सेवन करता है कमी निर्वल नहीं होता। यह अत्यंत दर्जा के मकरन्वले से भी अधिक गुणकारक है। क्योंकि सोमे की मम्म भी इसमें मिठाई जाती है मात्रा एक गोली से दो गोली तक दूध के साथ दें ॥

अकसीर नम्बर १७, ( बृहदवेदश्वर मिश्रित )-इस में अकसीर नम्बर १६ की औषधियोंके अतिरिक्त मम्म अफिक, संगपशव फौलाद, मुंगा, मोमयाइ, जायफल नादि भी संयुक्त है। प्रभाव दोनों दोनों के एक ही है, परन्तु यह उनको दिया जाता है जिन को शीघ्र पतन की अधिक शिकायत हो, और नम्बर १६ बन को ही जाती है जिन को शुक्रमेह की अधिक शिकायत हो, दोष गुण मिलते है। मात्रा एक गोली से ३ गोली तक दूध के साथ मूल्य ३२ गोली ४) समुना गोली १)

अकसीर नम्बर १८ ( शिगरफ भस्म )-यह मम्म बिजेप

औषधि मिलने का पता अदरक चम्पा काटें।

विधि से तैयार की जाती है, जिन लोगों की गर्मी पेटों को दमित  
 सर्वथा न हो, अथवा बहुत कम हो, और कोई खराबी न हो  
 उनको दिया जाता है जो शीकिया बल बढ़ाना चाहे, वह भी इस को  
 चाये। मूलम शिगरफ में परमारमार्गे विशेष शक्ति भर ही है। सर्वथा  
 नामर्द को मर्द फरमा इस का काम है। हम ने एक २ दिन इस मूलम  
 से कर्पूरों को योग्य बनावा। वल वृद्धि में अछितीय है ४० रिव  
 लगातार इस को खाये, तो सय प्रकार का बल, बडे और चेहरा पर  
 सुरभी धीरे। मात्रा एक चावल से रती तक मुनका वा मककम से  
 चाये। ऊपर से छोटा गर्म २ दूध घूट पर पीना चाहिये। सब रोग  
 वातल व कफल गठिया, अघरंग, लकवा दमा, खांसी कटिशल, दर्द  
 छाठी, मपाचन मादि को भी हितकर है। सरदी में छाीर मुन्न  
 होगया हो तो भी दो चार चावल गर्म कर देते हैं, पेटो सम्पूर्ण  
 अवस्थामों में मुनका में खिलाकर ऊपर से अदरक का पानी वा सौंठ  
 का कषाय पिलाना चाहिये। मूल्य की तोला १०) समूना १मा १)

**अकसीर नम्यर १६, ( वग मम्म दर्जा अण्वल ) -**

विशेष मूलम कळइ डेद सौ पुट में तो कियल शुद्ध की जाती है। इसके  
 सम्मुख मूलम चादो भी तुण्ड है। शुक्रमेह और २० प्रकार के प्रसेद  
 दूर करने में रामबाण है, शीघ्रपतन स्वप्न दोष, को भी हितकर है,  
 इस से पीर्य बहुत गाढ़ा होता है। लोआक और कुर्द को भी लाभ  
 वायक है। "मर्दको वज्र और घोडेको तंग" वाली पशाबत इसीपर ठोक  
 जाता है। अधिक देर सेवन करने से नपु सक को भी पु सक बनाता  
 है। जिसका पीर्य पतला हो उस को पुष्टिकर औषधि यथा मूलम  
 शिगरफ मादि खाने से पहले कम से कम एक मास इसको खाता  
 चाहिये, मात्रा एक रती से ३ रती तक दूध के साथ प्रात वा दोनो  
 समय। मूल्य एक तोला १०) ३ माशा २॥) समूना ३६ माशा ३॥)

औषध मिष्ठने का पता अण्वल चारा लाहौर।

अकसीर नम्बर २०, ( मन्मथ रस )-यह रसायन शिषकी महाराज ने निर्मित की थी, इस से घूटा भी जवान हो जाता है, और जो हर साठ खाये वह कभी कमजोर नहीं होता। बाजीकरण कल्पद्रुम में लिखा है -कि हमेशा इस को बड़ी खावे जिसके पास बहुत सी स्त्रियां हों। इस में यह गुण हैं कि यह तेज नहीं है। क्रमशः गुण करता है और धीरे तक प्रभाव रहता है। हमेशा खाने से फोड़ हासि नहीं होती, शीघ्रपतन, शुक्रमेह, स्त्रवणोप आदि का नाशक है। पाचन शक्ति को बढ़ाता है, रुधिर को उत्पन्न करता है। पाण्डु वा कामला ( यरकान ) कास श्वास, जुकाम, आदि को दूर करता है। पुष्टि दायक और संतुष्टन कारी है। जब इस औषधि को मेने समाचार पत्र में लिखा तो बन्वाई के एक ७० वर्ष के वृद्ध ने जो २२ बच्चों का पिता था मुझ को लिखा कि यह योग मुझ को पहले से माखूम या यह युवावस्था से प्रत्येक जाड़े में हो सताइ इसके सेवन का मर्यादासी है जिस का फल यह है, कि अब भी सन्तान उत्पत्ति के योग्य है। मात्रा एक गोली से ४ गोली तक गरम दूध के साथ लार्ने। ऊपर से पान खवार्ये ती अच्छा है। मूल्य ६४ गोली ४), नमूना ८गोली ॥)

अकसीर नम्बर २१ (४) रूपे घ ( रस-बाजी करण-बन्धेन कर्ता शीघ्रपतन तथा प्रमेह नाशक है यह मूत्र को भी गुण करती है भाषामर्द रती से एक रती तक मन्मथ या मलाश्रम, मूल्य १५) तोला नमूना १॥ माशा २) ६ माशा ७॥) है ॥

अकसीर नम्बर २२ (तामेश्व रस)-उपरोक गुणों के प्रतिरिक्त यह अधिक तेज है और दूध भी पचाने में अतुल है। मात्रा २ रती से १ रती तक मन्मथ में। मूल्य तोला १५)

औषधि मिलाने का पता समुद्र बाया छादीर।



अकसीर नम्बर २३-दूध भी पचाने के लिये मौषबिबां प्राय तीव्र हुआ करती है, परन्तु बड़ विविध औषधि है। बड़ ऐसी चीज से तैयार की गई है जिसको प्रत्येक मनुष्य दैनिक खाता है। दूध भी पचाने की शक्ति दिन प्रति दिन बढ़ती जाती है, वहाँ तक कि बेटों की मौबल पहुँच जाती है, ऐसे मनुष्य की शक्ति कितनी होगी प्रत्येक मनुष्य समझ सकता है।

माशा १ चावलसे ६ चावल तक एक दिन में, १४ चावल प्रति दिन खाँड न मिलाकर हमने एक महाशय की ४० दिन खिलाया, बड़ आजकल २,३ खेर दूध दैनिक पचासकने हैं। पहिले दारीर में मांस का नाम न था, अब जूय मोटे ठाले हैं। छाँक भर दूध भी पहले न पचता था, अब बेटो पीते हैं। जब दूध और घी पचे तो इससे बड़ कर शक्ति किसमें है। पताशा व खाँड में खोल कर २,३, चूट दूध से निपल जावे। अधिक दूध तब पीवे जब उसको इच्छा प्रतीत हो। दिन में २,३ बार थोड़ा २ पिया करें, फिर दिन प्रति दिन बढ़ाते जावे १४ दिन के पीछे ऐसा गुण साहिर होगा कि हीरानी होगी। इसमें गर्मी तेजी नहीं है। और गुण इतना कि जो ७० दिन खाँडे व हो बस कि बड़ना ही पया है। सर्ष रोग बफ़्ज सन्निपात आदि को हितकर है। मात्रा एक चावल से ६ चावल तक, मूल्य प्रति तोला ५ रुपये ३ माशा १।)

अकसीर नम्बर २४ ( हनुम, खुशकून )-माशा की जोर विशेष सीमा निवृत्त नहीं की जा सकती, जिन लोगों ने स्वप्न की इवाइ समी तक नहीं जाई उन को एक गोली भी अधिक है, बाधी बाली खाँडिप, हा बगले दिन धरमी प्रकृति का अनुमान करके पुराक अधिक को जा सकती है, और जो स्वप्ननीपों को बरपायी है, वह भी २ गोलीयों की जा जाते हैं, इसी प्रकार जिनकी प्रकृति

कफज वा य तत्र है, वह अधिक खा लेंते हैं। परन्तु गरम प्रकृति वाले को पकाय गोली ही पर्याप्त होती है। सत्य तो यह है, कि एक दिन खाकर इसकी मात्रा नियंत्रित करनी चाहिए, साधारणतः ऐसी गोळियाँ बल को हानि पहुँचाती हैं, हमने इस में ऐसी औषधियाँ प्रविष्ट करने का उद्योग किया है कि जिससे बलको हानि नहीं होती। यद्वात सम्यक् रखने की है कि दैनिक स्वप्नान के वास्ते गोळियाँ का सेवन न करना चाहिये, यदि मनुष्य तुरन्त रूखलित हो जाये, और भौरत न हो तो स्वप्नान उत्पन्न नहीं हो सकती, यदि उत्पन्न हो तो नपु सक होती है। श्री श्लेश न रहने से घर में सुख नहीं होता है, इसी प्रकार क्षीयपतन के रोगियों को अपने रोग का इलाज कराते हुए अथ तक आराम न आवे कभी २ नावश्यकता पड़ जाये तो ऐसी गोळियों की आवश्यकता होती है, इस लिए यह गोळियाँ परोपकारार्थ बनाइ गई हैं। जो धानन्द के पीछे पढ़कर इसको सेवन करेगा, निःसन्देह हानि उठावेगा, हम अनुचित इसकी प्रशंसा नहीं कर सकते। सारांश यह कि स्वप्नान की गोळियाँ सदैव सेवन करना हानि कारक है। खाने की विधि यह है, कि १ वा २ गोली प्रह्वयानुसार लगभग ५ घंटे पानी के साथ और यदि प्रकृति गरम है तो थोड़े से दूध के साथ या मलाई के साथ निगल जायें ६ बजे पकाय गोली और खाइ जा सकती है, ( यह पुराक बलवान की है, निर्यल को पहिले कम खाकर अनुमान कर लेना चाहिए, अभ्यासी इस से अधिक खा सकता है) १० बजे मेथुन करना चाहिए, मेथुन पीछे गरम पिया हुआ दूध मिथी बाल कर जितना पिया जा सके पीये जिस से कफज न हो ॥

गोली खाने के पीछे का १ घंटे का ॥ चाहिए और यदि लुभा लगे तो खीर या कल्याण का ॥ ६५ थोड़ी सी खाना चाहिए या खानो ३ घण्टे प्रथम खाया जा सकता है। इस बात का ध्यान रखना चाहिए, कि गोली खाने के पीछे कोई वस्तु ऐसी न खाइ जाय जो अट्टी या नमकीन हो नहीं ता चर्बद्वय पूरा न होगा ॥

इन गोठियों से चौगुना बन्धेज होता है, जिनको शीघ्रपतन का कठिन रोग है, उनको चौगुना समय भी हो काय क्या मारूम होषा, याज्ञो का श्रम्यास हो जाता है, कि पहिली चार शीघ्र ह्मखित होकर दूसरी चार यथा इच्छा बन्धेज होता है, मूल्य ३० गोली २) नमूना १)

नोट—यही बातें जो इसके विषय में हैं शम्य स्तम्भकौषधियों यथा अकसीर न० ४१, ४२, ४३, के विषय में समझ लें ॥

अकसीर नम्यर २५, ( त्रिधाता भस्म-वद्, तीसा, जस्त )—यही मस्म है कि जिसको बहुत से लोग भस्म सोना कह कर बेचते हैं । फ्यो कि इसका रंग पीला होता है । सदैव का स्तम्भन इससे उत्पन्न होसकता है । फ्यो कि कीर्य्यको गाढ़ा करने में अतिशय है । शुक्रशय, वा भीशय रोग के लिए अकसीर है, यदि ७ दिन मक्खन में डालकर सिंकार्वे, और नमक से परहेज, रज्जें तो घातु जाता तुरन्त दूर कर । और पुष्टि भी बहुत करता है । माषा ३ रती से ३ रती तक मक्खन या दूध के साथ । मूल्य प्रति तासा ४), ३ माशा १), डेढ माशा ॥

अकसीर नम्यर २६, ( स्वर्गा भस्म दर्जा, अरुबल )  
 अन्द रती भी जो इस भस्म को खावे इस का प्रशंसक बन जावेता, बूढ़ा भी ऊबान हो जाता है । हृदय, मस्तिष्क, यष्ट, वृक्के, आमाशय मूषाशय, मरुनाच्छय, सब को विशेष शक्ति देती है । एक लाहे यदि ३ माशे भी सेवन करलें, तो बर्षों की मरुदुई २ शक्ति छोट भावे । यद्वाँ को पुष्टिदायक, कीर्य्य उत्पादक, भी दूध को पवाने वाली है । जब मक्खन में आमा मारम्म किया जाता है, तो जिनको मक्खन नहीं पचता वह थोड़े दिनों के पश्चात् पाष २ मक्खन एक समय में खा लेते हैं भारपता नहीं उगता कहां गया । जिनको बढ़ाने और स्थिर रखने वाली है । बूढ़ों की छाठी और निश न्तानो जो सन्धान वेने वाली है ॥

मात्रा एक अंशकाश से चार घावत तक है। मक्कन या गझाई में डाल कर निगल जायें, पश्चात्, वही समय या आध घण्टा पीठे दूध अितना पचा सके पान करे। यदि, अमाशय का घ्याप्त हो, तो फिर प्रति मात्रा पंशलोचन २ रसी दाना इलायची ३ रसा जवा रिश मत्सगी २ रसी मिठा लिया करें। उचित अनुपान विधि से कफज रोगों को हितकर है। मुख्य ८०)फी तोछा नमूना ४ रसी ४) र्जा दोयम ९०) तोछा मिठता है ॥

अकसीर नम्बर २७, [ अय निर्बल न होंगे ]—यह गोळियाँ प्रमेह, और शीघ्रपतन नाशक है धातुपुष्ट करके शुद्धरक्त उत्पन्न करती हैं विशेषकर स्कलित होने के पीठे एक गोली खाने से साती सुखी जाती रहती है, और तीसरे पहर ३ गोली खाने से बन्धेज होता है। दैनिक खाने से शुद्धरूप दूर होता है। मात्रा १से ४ गोली तक दूध से खावे। भोग के पीछे की निर्बलता दूर करने के लिए विशेष रूप से हितकर है दूध प्राप्त न हो तो बेसे ही खावे, हृदयरंजन पुष्टि वायक है। मुख्य ६० गोली १) नमूना ८)

अकसीर नम्बर २८, [ तैलमालकङ्गनी ]—कफज रोग नाशक, धातु व मलिनक पुष्टिकारक है, स्मरण शक्ति को बढ़ाता है जिसकी स्मरण शक्ति निर्बल है वह अवश्य सेवन करें, नेत्रों की निर्बलता को भी हितकर है हृदयेकी मर्लें तो भांसो में ज्योति भावे, अग्निमके लिए भी अद्वितीय है। र्द्व र्दमर, अन्य रोगों का पीछा, गंडिया आदि को हितकर है। मालिश भी की जाती है। दस्तकार को इसका तिठा कराते हैं, र्द्वस्थान और जोटख्यान पर मछने से धाराम जाता है मात्रा २ बूँद से ३ बूँद तक पताया में टाटकर

ऊपर से दूध पीये। कफ प्रकृति और दर्दा केवाले पाग से रूपे मूत्र प्रतिशीशी ४ की डामा १) नमूना ५)

अकसीर नम्बर २६, [ जिरियान की दवाई ] यह औषधि विशेष रूप से शुभमेह को दितकर दे, विशेषतः उनको जो कफज प्रकृति वाले हैं। शीघ्रपात और स्वप्नशोष नाशक है, और पुष्टि कारक है। मात्रा १ गोली से २ गोली तक दूध के साथ। ( १ गोली २), नमूना ४ गोली।)

दूध से उनको दितकर है, जिन के पीये घम हैं, शयदा कम उत्पन्न होता है। इससे पीये बहुत ही पेशा होता है, छोटे दिनों के पश्चात् बल भी बढ़ने लगता। शुभशोष, स्वप्नशोष शीघ्रपात को दितकर है। शुक्रजनक दितकर पुष्टियो का संग्रह है। मात्रा ६ मात्रा से १ तोटा तक, दूध के साथ रात को सोते समय खावे। मूत्र की पाय २), नमूना ५ तोले ॥)

अकसीर नम्बर ३१ ( चन्द्रमत्ता गुटिका )—इस औषधि से २० प्रकार के प्रमेह यथाशुभमेह, मूत्र में दाकर का घाना, पीतरंग को मूत्र होना, मूत्र के साथ घासु जाना, मूत्र वा रुक जाना या जलन या दर्द के साथ घाना, दूर होता है। पयरी वीभी दितकर है। प्रमेह के पीले जो शरीर पर कुन्सिया निकल जाती हैं उनको छांसदायक है। अशशारा कोषक्यता, शूल, अपाचन, दरदपुष्टि दरदशोष की शोध वाधिको गुणकारी है, पांडु कोमला, मुख की ह्यादी को दूर करता है। बवासीर, मगन्धर, नाखर, कमर दर्द, रमां, कांसी मज्जली कफजरोग का नाशक है। स्त्रियो के नासिक घर्म, सम्बन्धी रोग और पुरुषो के घातु रोगो को दूर करके सन्तानोत्पत्ति को योग्य बनाता है। इन्त और मेत्र रोगो में भी दितकारी है। शुभशोष,

धीम्रपतन, को दूर करे दे। मात्रा १ गोली से ३ गोली पानी के साथ खाया करें पश्चात् दूध पीवें,। शुक्र रोगों में दूध के साथ, बवासीर के साथ वासी पानी, सूनी बवासीर में दही के मट्टे, मगन्दर और मण्ड पृथ्वि म त्रिफला के फल से छीदा म सिंकाईपीन, कामला में छाछ पीडामो में अदरक के पानी के साथ दे सकते हैं। मुख्य ३२ गोली १), नमूना ८ गोली।)

घकसीर नम्बर ३२, ( शाही नुसखा )—इस नुसखे में कोई घातु नहीं डाली जाती तो भी इसके सेवन से रूप खीबन पतेज भी बृद्धि होती है। रक्त बहुत पेश होती है। सून्धी मूत्र लगती है। पुष्टिदाता, योग्यवर्द्धक, कामोत्पादक, दृष्टि बद्धक और हृदय मत्सि यह यक्ष, को बल देने वाला है ॥

गामाशय और मूत्राशय को पुष्टि देने वाला, और अज पाषक है। धीम्रपतन, कसर का इर्द, निर्वलता के वास्ते गुणकारी है। रक्त शोधक है। बानीकरण है ॥

सब रातदियो में इसका सेवन करने वाला प्रबल और जवाब रहता है। और स्वामाधिक स्तम्भान होता है ॥

भाव—गरम प्रकृति के वास्ते ३ मास। कफत्र प्रकृति के वास्ते १ मास। ताजे वा उवाटे हुये दूध से हर रोज खावें ॥

१४ दिा के अन्दर २ अच्छी तरह फाफो फर्क माजूम होगा। पय नादिक जो पोछे लिले हैं वैसे ही है। हा यदि रपण न खावें और गेहू की रोटी को से शुपड़ कर चूरी या चूरमा बनाकर खावें और गिरिया दूध, घी, मक्खन, मलाई, इत्यादि का सेवन करें, तो बहुत शीघ्र लाभ देखें, और दुर्गन्धि आदि जाती रहे। प्रकृति अनुसार मात्रा न्यूनाधिक कर सकते हैं। मुख्य ४, नमूना ॥)

अफमीर नम्बर ३३, ( आयुर्वेदिक टानिक )— आयुर्वेदिक टानिक मेने इसका नाम इस वाले रक्का है, कि ब्रिजेजी टानिक औपधियो से इसका मुदाबिला दिया जावे। सबदुब ही आयुर्वेदिक टानिक सप से पढ़ाए रखेगी। मात्रा १ से २ तोला तक है, पीर्य साबन्धो रोगो के दिव्य में इसकी सेवन विधी इतनी दी पयत है, कि प्रात भोजन के पहले और रात को सोते समय इसको दूधसे काये। यदि सन्तान न होती हो, तो की पुत्रप होनी एक वा दो मास तक दूध से इसको सेवन करें। प्रादेकप्रतु स्नान के पीछे गमाधान रियो जाव, तो, दो तीन मास में परमात्मा इच्छा पूर्ण करें। एही पुत्रप के रज व पीर्य के दोषो को दूर करके सन्तानोत्पत्ति के योग्य बनाता है ॥

पुष्टिकारक है। पीर्य न्नाव, स्वप्नशेष क्षीणपत्तन को दूर करता है। हृदय रक्त उत्पन्न करता है। शारीरिक बलको बढ़ाता है। हृदय मस्तिष्क, और पकठ को पुष्ट करता है। पात प्रकृति बालो को विशेषत गुणकारी है इसके सिवाय निम्न लिखित रोगो में भी गुणकारी है —

दिया, सुटो, कमर पसदी व छाती का दर्द, रीघनकोयु, आदि सर्व वातज रोगो के वाले गोली सायम प्रातः गरम पानीके साथ काये, या मधु तथा अद्रक के रस अथवा सोंठ के काष्ठे से काये, जो का सेवन रखे, दूध वम पीये ॥

मधुमेह— मूत्रातिसार और वस मशकर मलम्युमन आदि का माना,—हरठ को छिलका, आमळा, वाकूदछरी, नागरमोथा देव वाक प्रत्येक दो मात्रो चार गुना पानी मिलाकर पचाय बनाने, और छान कर मधु मिलाकर इसके साथ साथ १ गोली खाया करें ॥

मोटापा—मधु ३ तोला पानी में घोळकर उसके साथ १ बा दो गोळियां प्रातः निहार मुस खावें और सिन्ध (Fats) बस्तु से परहेज करें। व्यायाम खूब किया करें ॥

पाहु, कामला, हलीमफ.—एक गोली गोमूत्र के साथ खाया करें। या कासनी के रस से दो कासनी के अर्क से हो जावें। कोष्ठबद्धता हो तो उसको दूर करलें, छाछ भी हितकारी है ॥

श्वेत कुष्ठ नवीन—निम्ब के छिलके के काढ़े में रोम एक बा दो गोळियां खाया करें ॥

सृजन तथा शोथ—सौंरु, मनी, तथा कासनी के अर्कों को मिलाकर सोयम प्रातः खिठावें ॥

जलोदर, कठोदर—पुनर्नवा, ( इटसिट ) की जड़ ६ माशे लेकर उसको कवाय करके उसके साथ एक बा दो गोली खिठाया करें ॥

नेत्र रोग—मिफला के पानी में मधु मिलाकर उससे १ गोली खाया करें। और घी का ज्य सेवन करें ॥

घूहे का विष और प्लेग—घी के साथ १-२ गोली प्रातः मध्योह्न, सायम को द्यें। इशबर छपा करेगा ॥

प्रदर—रसौंठ, बिउगिरी, दाखलरी चिदापता समान भाग में मिलावें। और २ माशे एक गोली के साथ मिलाकर बकरी के दूध या पानी के साथ खावे। या अपरोच बीजें ३ २ माशे लेकर कवाय करके इससे खिठावें ॥

ऋतुअभाव—सौंफ, सोये, गावजुवान, प्रत्येक ६ माशे लेकर कवाय बना का इसके साथ रजजस्ता होनेके साथ दिन' पहिले



भारम्भ करें। और जब एक प्रदुत्याव होता रहे खेपन किया करे। इसीवय जय तक सर्वथा नाराज न हो प्रति नास किया करें ॥

अगलकोम की शोध—त्रिफला क काढे के साथ देवे ॥

अगलवृद्धि—त्रिफला के काढे के साथ सायम प्रातः एक गोली खिलाय ॥

फण्टमाला—कचनार के मूल के बजल १ तोला का क्वाय बनाकर उसके साथ २ गोली प्रात तथा १ सायम को आवे। बी के साथ खाने से भी गुण करेगी। मतलब यह है कि इस द्वाार को योगवादी कहा है। और बहुत से रोगों को गुणकारी है ॥

कफज रोग—पथाः—कफ युक्त खांसी प्रवास, जुकाम, नकसा आदि में त्रिफलामूल, नागरमोथा, यही हरड, प्रत्येक ३ भागों के काढे के साथ देवे। योगवादी का मतलब यह होता है कि जिस अनुपान के साथ दी जावे उस बीमारी को गुण करती है। इस मपनी पुद्धि के अनुसार अन्य रोगों में भी परत सकते हैं। और उपरोक्त रोगों में मपनी पुद्धि के अनुसार अनुपान बदल सकते हैं। सर्व प्रकार की शक्ति के वाले दूध से सायम प्रात खानी चाहिये। गरमी में पथा गरम प्रकृति वाले इखगोल भी भूसी ३ भागों मिला दिस करें। मूल्य ६४ गोली ९), नमूना ८ गोली ॥),

अकसीर न० १८ (शुक्रमेह की अनुपम औषधि)—  
बीर्य्य स्राव के वाले यह औषधि अद्वितीय है। बीर्य्यतन और सज शोष को भी दूर करके सदैव का स्तम्भन प्रदान करती है बीर्य्य पादा होकर सन्तानोत्पत्ति के योग्य बनता है, यह दो प्रकार की संधार की जाती है। अकसीर न० १८ क) और अकसीर न० १८ (क) (ख) में वही औषधियाँ हैं जो (क) में हैं। फलानु उनके सिवा कल्पूरी, मल-

विषमोती चापर, शिलाजीत, हर्षण और रौप्य मरुम, छप्पात्रक मरुम, भांनसेनीकपूर, भांदि विशेष है। जिससे यह उपरोक्त गुणों के प्रतिरिक्त हृदय, मस्तिष्क शुभाशय, यकृत और आमाशय को भी पुष्टि देता है ॥

अमीरो के खाने योग्य है। स्वम्भन शक्ति स्थिर होती है। अफीम का इसमें नाम तक नहीं। फिरभी उससे उच्चम बन्धेन करत है। घालु आना इस तरह भागता है जैसे गर्दम के शिग्रु से साँग। सर्प शरीर के पट्टे, मास पिंड, जोड़ इससे गठे हुए रहते हैं। मात्रा ११ गोली सायम प्रात ॥

यदि पित्त प्रकृति हो तो ३ मासे इन्डगोल की मूसा में १ गोली रख कर शरवत नीलोफर या दूध से खा आवें। अगर शीत प्रकृति हो तो पानी से एक गोली सायम प्रात आवें। अथवा केदार, जाब-फण्ड, जाविषी, तज, दारचीनी, लौंग, समान भाग मिलाकर रसों। और माघ रती इस चूर्ण के साथ १ गोली मलाई में रख कर खा जाया करें। जब वीर्यस्राय दूर हो आवे, तो पु सत्य के वाले इन गोलीको को दूध से खाया करें। मुख्य मरुसीर न० ३४ (क), ३२ गोली का २, नमूना माड गोली ॥) मूत्र्य (ख) ३२ गोली ३) नमूना ८ गोली १।

अकसीर न० ३५ (लोहासवः)-पौष्टिक है पट्टे की शक्ति देने में अनुपम है। शुद्ध रक्त वेदा करके छोड़े दिनों में सुख करदेता है। शरीरक शक्ति को बढ़ाता है निरंतर सेवन किया जाये तो बालों को शीत नहीं होने देता। गंठिका पचन्वयात कफ रोगो को हितकारी है सुख पट्टे को चैतन्य ३१ देने में अनुपम है। यह रोग, श्वास, खाँसी, कफ, वीर्य रोग, रंघनदायु जादि के वाले रामबाण है। मात्रा अजान के वाले ३ मासे साधारणतया है। परन्तु २ मासे से मारम्भ करने प्रकृति के अनुकूल ३ मासे तक बढ़ा सकते हैं सरदियो



जाने से गये गुजर का दलदान बनाता है छुट्टा पट्टी को ताबत बेनि के वास्ते प्रसिद्ध ही है, डाक्टरी में इससे बढ़कर फोड़ चीज पट्टी को इभारने वाली घर्षन नहीं की है। मात्रा २ मासे खाकर ऊपर से दूध पीवें। या तीसरं पहर को खाया करें। कीमत फी पाव ८), तमूना १) रु० हमने अपनी बुद्धि से अस्यन्त कउवे कुचले का मीन कर दिया है ॥

अकसीर नं० ३८, (शीघ्रपतन का इलाज) यह इधार्द्वक और मस्तिष्कको शक्ति देती है। ठण्डा खुण रखती है आनंद अरु शीघ्रपतन के वास्ते विशेष रूप से तैयार की जाती है। १ गाली का पाटा पीस कर साध सेर दूध में डालवें। और प्राण पर रखें, १-२ उषाके आभावे तो दूध का रंग पीला हो जायेगा, तब जरा ठंडा करके मिथो मिलाकर पीजावें, प्रातः या रातको सोते समय जैसे सुभीताहो। गरम प्रकृति वालों को १ गाली पर्याप्त है, शीत प्रकृति वाले १-२ गाली भी खा सकते हैं १५ दिन के पश्चात् प्रागेसे दूध का स्तम्भन होगा, और ज्यों २ सेवन करेंगे ज्यादा ही होता जायेगा। मुख्य ६४ गाली २), तमूना १६ गाली ४)

अकसीर नम्बर ३६, [ वीर्यवर्द्धक, पुष्टि दायक और शीघ्रपतन निवारक ]—यह दवाई शीघ्रपतन के वास्ते अकसीर नं० ३८ की तरह विशेष हितकर है, विशेषता इस में यह है, कि यह पीय को खूब पैदा करती है, और पाटा करती है, शारीरिक शक्ति को बढ़ाती है, और कामोत्तेजक भी है, मस्तिष्क को एव करती है, बिमानी काम करने वाले के वास्ते म्बामठ है। सदा का स्तम्भन होता है, क्योंकि वीर्य उत्पन्न होने के साथ २ गाटा भी होता जाता है, पीय जाव का धूर करती है और इसको संतदार होते हुए भी विष्टम्भो नहीं है, मात्रा ६ माहा से १५ तात तक है। साधारणतया १ ताजा प्रमाय लोक १५ है, प्राण २० या तीन पाव दूध लफ २० में डालें, और

में अधिक गुणकारी है। रात की आने समय समय में हाथकर जो  
जावे और ऊपर में दूध पीने। मूत्र हो धीस का २) दूध, मूत्रा।)

अकसीर न० (३३)—गुप्त पदों को तेज पदों में अनुस  
है। जिसको पेपर में शुभ जति की दिष्टता होने इन सेस का  
सेवन करें। पाने और लगाने दोनों काम देता है। रग और जो  
फिर स की देत होजाते हैं। ( nervous debility ) के हत्ते  
कोई हाथरी वयां इरुकी करावरी नहीं कर सखी, एक हो इपने में  
ही माइपर्य जनक मीशुन दाहि देता होने लगती है। अनेक सखे  
और बावर शूर होते हैं। पाने के वास्ते इरुकी भावा १ पूर  
है। परन्तु पहिले रोज बहुत थोड़ी एक ठिमडा को लगाइर दिनका  
सकलन में पो छ है। और मरुन को निगल साथे इही तरह रोजाना  
थोड़ी बरावे, यदां तक कि प्रकृति के अनुसार, गुर् से रपाव नी का  
सकते है। १४ दिन सेवन करके १ साताह छोड़ें। फिर भी यदि  
इच्छितफल प्राप्ति न हो तो इही तरह और सेवन करें (दुब की मरुन  
मसाइ का दूध सेवन रफने। लगाने के वास्ते २-३ पूर इन्द्रिय  
पर लगाकर ऊंगठी से धीरे धीरे २ से चार मिन्ट तक मन्त्रि  
करें। अण्डहोश व सीपन को न लगमें दें। और ऊपर से पान बंध  
का पना या नाजय बांध दें। सेवन समय इन्द्रिय को पानी से  
बनावे। तेज मदी है, यही तो लूरी है कि उपाउ न करते हुए मो  
पदों को मजबूत करता है। स. शिपो में इरुका सेवन अर्पिइ रक  
उपोवणी है। कफज, वातज रोग, गठिया, सुग्गी का रूई, रीपन बस  
बसा, धांसो, आशुक्ति पदों की निर्पलता भादि को इरुका ही है  
एक ही ही के २) दूध, मूत्रा। १४) ॥

अकसीर नमर ३७ [कुचलापाक]—एक एक सुमा  
प्रयोग है। अत्यन्त पानीपरण है। कसर के रूई को दूर करता है।  
बूदो और धीठ प्रकृति वालों को बहुत ही अनुकूल है। १४ दिन

खाने से गये गुजर का दूधदान दमाता है कुष्ठला पट्टी की ताबत बेनि के वास्ते प्रसिद्ध ही है, साफ्टरी में इससे बहुर कोर चीज पट्टी को धारने वाली वर्णन नहीं की है। मात्रा २ मासे खादर ऊपर से दूध पीये। या तीसरे पहर को खाया करें। कीमत फी पाव ८), नमूना १) रु० इसने अपनी बुद्धि से अत्यन्त कठवे कुष्ठले को मीन कर दिया है ॥

अकसीर न० ३८, (शीघ्रपतन का इलाज) यह इपार्इयन और मस्तिष्कको शक्ति देती है। ठण्डिगठ खुल रखती है आनंद अरुक शीघ्रपतन के वास्ते विशेष रूप से तैयार की जाती है। १ गोली का थोड़ा पीस कर द्राव सेर दूध में डालें। और शाग पर रखें, १-२ उबाले आवाँ तो दूध का रंग पीला हो जायेगा, तब उरा ठंडा करके मिथो मिलाकर पीजायें, प्रातः या रातको सोते समय जैसे सुमीताहा। गण्य प्रकृति पाठों को १ गोली पर्याप्त है, शीत प्रकृति वाले १-२ गोली भी खा सकते हैं १५ दिन के पश्चात् आगे से उच वा स्वस्मन होगा, और ज्यों २ सेवन करेंगे ज्यादा ही होता लाभगा। मूल्य ६४ गोली २), नमूना १६ गोली ४)

अकसीर नम्यर ३६, [ वीर्यवर्द्धक, पुष्टि दायक और शीघ्रपतन निवारक ]—यह इवाई शीघ्रपतन के वास्ते अकसीर न० १८ की तरह विशेष हितकर है, विशेषता इस में यह है, कि यह वीर्य को मूव पैदा करती है, और धाड़ा करती है, शारीरिक शक्ति को बढा ती है, और कामोत्तेजक भी है, मस्तिष्क को चव करती है, बिमागी काम करने वाले के वास्ते म्नामठ है। अरु का स्वस्मन होता है, क्योंकि वीर्य अत्यन्त होने क राघ २ गाढा भी होता जाता है, पीय द्राव को घूर करती है और शताना लसदार दोते हुए भी घिष्टन्नी नहीं है, मात्रा ६ मासा से १५ वंसे तक है। साधारणतया १ ताळा प्रमाय होठ होता है, शाग सेर द्रावीय द्राव दूध सेर ५५ में डालें, और

में अधिक गुणकारक है। रात को सोते समय अमच में हाथकर वो जावे और ऊपर में दूध पीने। मूत्रको धीम का २) रुपये, ममूता ॥

अकसीर न० (३६)—पुस्त पट्टी को तेज बोगामि में मनुष्य  
 है। जगको जेपर भेयुन शक्ति की दिग्लिता होवे इस तैत का  
 संवन करें। याने और उगारे दोनो काम देता है। रग और जे  
 फिर से की देत होजाते हैं। ( nervous debility ) के वास्ते  
 कोई बाकटी रवां इसकी बराबरी मदीं कर सकती, एक ही दफ्ते में  
 ही मात्रासर्व्य जगक भेयुन शक्ति बिहा होमे लगती है। मयेत सचेत,  
 और कापर शूर होते हैं। याने वे वास्ते इसकी मात्रा १ पूं दे  
 है। परन्तु पहिले रोज पदुत घोड़ी एक तिमला को लगाऊ। तिमला  
 मफलम में वो छ दे। और मफलम को निगल जावे इसी तरह सेजाना  
 थोड़ी पढावे, यहां तक कि महति के अनुसार (पुनर से प्यार भी का  
 सकते हैं। १४ दिन सेवन करके १ सप्ताह छोड़ें। फिर भी यदि  
 इच्छितफल प्राप्ति न हो तो इसी तरह और सेवन करें। दूध पी मनजन  
 मलाई का दूध सेवन रफने। लपाने को वास्ते २—३ पूं दे इन्द्रिय  
 पर लगाकर ऊंगली से धीरे धीरे २ दो सार मिनट तक मालिश  
 करें। अण्डकोश व सीपन को न लगने दें। और ऊपर से पान अण्ड  
 का परा या मासपव बांध दें। सेवन समय इन्द्रीय को पानी से  
 पचावे। तेज नहीं दे, यही तो सूची है कि उपाय न करते हुए भी  
 पट्टी को मजबूत करता है। स दिनों में इसका सेवन अधिक उप-  
 लोपणी है। अफज, पातक रोग गठिया, घुबने का दर्द, रीपन बालु,  
 वमा, खांसी, आशक्ति पट्टी की निर्धलता आदि भी दिकारी है।  
 एक छोटी के २) रुपये, ममूता ॥

अकसीर नमर ३७ [कुचलापाक]—यह एक युनाता  
 प्रयोग है। अत्यन्त पानीफरण है। शरर के दर्द को दूर करता है।  
 इसी और शीत महति वाळो को बहुत ही मनुकर है। ४० दिन

खाने से गये गुजर का बलपान बनाता है कुछला पट्टी की ताबत वेन के वाले प्रविद्य ही है, हाफ्टरी में इससे बढकर कोइ चीज पट्टी को बभारने वाली वर्णन नहीं की है। मात्रा २ मासो खाकर ऊपर से दूध पीवें। या भीसर पहर को खाया करें। कीमत की पाब ८), ममूना १) रु० हमने अपनी बुद्धि से शक्यन्त कडवे कुचले का मीन कर दिवा है ॥

अकसीर नं० ३८, (शीघ्रपतन का इलाज)-यह दवाई हृदय और मस्तिष्कको शक्ति देती है। ठण्डियत खुल रखती है धानइ अरक शीघ्रपतन के खास्ते विशेष कर से तैयार की जाती है। १ गाली का बाड़ा पीस कर भाघ सेर दूध में डालवें। घोंग भाग पर रखें, १-२ उबाले खाखावें तो दूध का रंग पीला हो जायेगा, तब अरक ठंडा करके मिश्री मिलाकर पोखावें, रात का रातको साथे समथ जैसे सुमीतावा। गरम प्रकृति वालों को १ मोली पर्याप्त है, शीत प्रकृति वाले १-२ गालियाँ भी खा सकते हैं १२ दिन के पश्चात् आगेसे दूध का स्तम्भन होगा, और ज्यों २ सेवन करेंगे ज्यादा ही होता साबगा। मूल्य ६५ गाली २), ममूना १८ गाली ३)

अकसीर नम्बर ३६, [ वीर्यवर्द्धक, पुष्टि दायक और शीघ्रपतन निवारक ]-यह दवाई शीघ्रपतन के खास्ते अकसीर नं० ८ की तरह विशेष दितकर है, विशेषता इस में यह है, कि यह पीयता खूब पैदा करती है, और बाढ़ा करती है, शारीरिक शक्ति को बढाती है, और कामोत्तेजक भी है, मस्तिष्क को हद करती है, बिमागी जम करने वाले के खास्ते स्वागत है। खड़ा का स्तम्भन होगा है, यकनि वीर्य-उत्पन्न होने का खाद्य २ गाढा भी होता जाता है, वीर्य राय को दूर करती है और इतनी बोलदार होत हुए भी विदम्भी नहीं, मात्रा ६ मासो से १४ तादो तक है। खाचारयतका १ ताका, प्रमाण १८ ३४ है, भाग सेर १०० दूध जेकर १०० में टावें. ॥



दूध का जल पर रखें, और जैसा दाढ़ा दा दाढ़ और मम मर  
 वतार वर कांठ मिटाकर काटाव क्यादिष्ट दागा। ( अगर कोरि-  
 रिक और मन्फिक की दृष्टि बढ़ाने की इच्छा हो तो और की तब  
 गाढ़ा दा जाने क पश्यात् इसमें काच पाय या दृष्टिक की दाइकर  
 मूलज जैसा कि पापानुदा जाता है, दास दासाये सा इतरतर मिया  
 या काठ मिटाकर गा जयें, [य तरद ती में पदाया हुआ दा वा  
 तादा पदा भी रहे ता बराब नहीं दाता, मन्म १ पाय का २) नमुना  
 १ न्यांक १] अठ प्रामा ।

अकमीर नम्बर ४०, [ स्वप्नदोष निवारक ]—य  
 वहाँ विशयकप से रगतोप के करते तैरवार कीगा है, वद वीरजा  
 और शीमरसन का भी मादक है। यदि दाबम सधय प्रकृति इत  
 कार हो शीम गाधिया दूधे का मलाई स पायें ता स्वप्न भी होता है  
 १ मास के देवन से स्वप्न दोष को अधिकता पायी रहती है। स्व  
 के वास्ते तो स्वप्नदोष दूध हुआ नहीं करवा, माया रतम  
 को ही शीम गोदिया। और स्वप्नदोष पीरद के वास्ते १ गोम  
 तीसरे पदर का पाय पाय गरम दूध से या थोड़ी मलाई का देव  
 पानी से का लिया करें। गाथा है गांठी से २ गांठी एक  
 १२ गोली २) नमुना = गोली चार आती ४

अकमीर न० ४१, ( कामिनी परीकरण )—यद व  
 कमीरों के वास्ते है इसका सब से गुण्य फायदा यह है, कि यह शी  
 यतम को दूर करती है, जो शोष दादा करते है, कि उन्हें स्वप्न म  
 होता, वद जदा इसे आगाता हें, तीसर पदर को एक गोली दाह  
 के साथ या लें, काई ममकीत या कही यस्तु न काय, दूध, म  
 आदि का सकते है, जैसा आकमीर न० ६४ क वयं में लिखा  
 है। इस से व गुण्य दग्मम होगा। यह मलायरोषक है, इस वा  
 पीद व गरम दूध पीव, मव दत र दा मयगा, और सुतर फजो

भी कम प्राणी, एक गायी हो बड़े जवान हो खुराक है। छाधारण मनुष्य को घायी गायी हो पर्याप्त है।

यह गोजिया रोग सुपह दूध के साथ एक नाल वर सेवन की आवे तो शीघ्र गण दूर होता है स्वप्नदोष और क्षतुगत का सत्याप्राश हो जाता है थोड़े ही दिनों में अफित पशु पढती है, सुगधि पैदा होती है, निरव रोदन के लिए ईं पे ईं गोजी तक कनी खादिये। हमने कस्तूरी, घाना, चाकी, मोठी, बसग, अमपर भी गझेनीकाफूर इत्यादि चीजे अस्मिन्तित की है, जिनको ईश्वर ने समर्थ दिया है चन्द्र चादि-वे कि साय में १-२ मास उरुर इन धौंर, घ का सेवन किया करें पूर्य शक्ति प्राप्त होती है, सूत्य एक गायी का परुदनया ३० गोजी के २५)२० ॥

अकसीर नं० ४२, ( अनुमम औपधि )—यह दवाई हमें बहुत थोड़े समय से मिली है और इमाय पाया है, कि स्वप्न करने वाली पत्नी दूसरी दवाई इतनी सखी नहीं मिलेगी। स्वप्न की औपधियां प्रथम करती हैं, जब कि यह उरुरा कब्र को तोड़ने वाली है, स्वप्न की औपधियां अधिक सेवन करने से अश्वरो खादि रोग करती है, परन्तु यह उरुरा उरुरी को तोड़कर पेशाब हाफ जाती है, स्वप्न की औपधियां मादक होती हैं और पुष्टत्वशक्ति को हानि पहुँचाती है, परन्तु यह मैथुन शक्ति का बढ़ाती है, और एहों का बीजे नहीं होने देती, स्वप्न दर्जिया खिर दर्ज करती हैं, यह वैसा भी कुछ नहीं करती, है, यह छाधारण रोग को घाने की चीज है आम्न्य होता है, कि इस विषयपर जासों नुरुखे किखे गए परन्तु न जाने यह जोटी की चीज क्यों किसी को न मालूम हुई, ऊपर लिखे गुणों के अतिरिक्त इससे योजे भी ख्य होता है, ३-४ गुण

दुग्ध को ज्वलन पर रखें, खीर जैसा गाढ़ा हो जावे और नर्म-म रस  
 बहार कर काँठ मिलाकर खायाव, रोगविघ्न होया। ( अगर शारी-  
 रिक और मस्तिष्क की शक्ति बढ़ाने की इच्छा हो तो, खीर की तरह  
 गाढ़ा हो जाने के पश्चात् इसमें आध पाय या छटाँक धी हाकर  
 भूनकर जैसा कि खोयाभूसा खाता है, खाज होजाये वा बतारकर मिथी  
 या काँठ मिलाकर खा जायें, इस तरह टी में पकाया हुआ दाघार  
 सताह पका भी रहे वा अरब नहीं होता, सूक्ष्म १ पाय वा २) नमूना  
 १ छटाँक ॥) अठ माना ॥

अफसीर नम्बर ४०, [ स्वप्नदोष निवारक ]—यह  
 दवाई विशेषरूप से स्वप्नदोष के वास्ते वैश्वर की गई है, यह वीर्यलाव  
 और शीघ्रपतन को भी नाशक है। यदि खापम खराब प्रकृति अतु  
 सार दो तीम गोदियाँ दूध या मलाई से पायें तो स्वप्नान भी होता है।  
 २ मास के बालक से स्वप्न दोष को अधिकता खाती रहती है। सदा  
 के वास्ते तो स्वप्नदोष बढ़ हुआ नहीं करता, माया इतमम  
 को दो तीन गोदियाँ। और स्वप्नदोष शौरह के वास्ते १ गोली  
 तीसरे पहर को आध पाय गरम दूध से वा थोड़ी मलाई वा केवल  
 पानी से खा लिया करें। मात्रा ३ गोली से २ गोली तक है,  
 १२ गोली १) नमूना = गोली चार घाती ॥

भी कम हागी, एक गोखी छो बड़े जयान की पुगाक है । चाधारण  
मनुष्य को प्राणी गाली ही पर्याप्त है ॥

यह गोखिया रोग सुपह दूब फ साथ एक मास तक सेवन की  
जावे तो शीघ्र रोग दूर होता है रक्षणदोष और कानुमात का सत्यानाश  
हो जाता है घड़े ही दिनों में शक्ति बहुत बढ़ती है, सुगंधि पैदा  
होती है, निरव दोषण के लिए ३ से ६ गोखी तक लेनी चाहिये । हयने  
करतूरी, होना, चादी, मोती, बेसग, अमर गी गलेनीदाफुर इत्यादि  
चीसे सम्मिश्रित की हैं, जिमको ईश्वर ने स। थ दिया है रन्द चादि  
ब कि साथ में १-२ मास उकर इन औषध का सेवन किश ररे  
पूर्ण रुक्ति प्राप्त होती है, मूल्य एक गोखी का एकदामा ३० गोखी के  
२५)६० ॥

अकसीर नं० ४२, ( अनुमम औषधि )—यद इच्छते इमें  
वदुव घोडे समब से मिछो है और हमारा दावा है, कि स्वम्नन करी  
घाली पंसी दूसरो द्वादे इतनी सस्ती नहीं मिलेगी । स्वम्नन की  
औषधियां ब. ब. करती हैं, जब कि रद बडटा ब. ब. को तोड़ने घाली  
है, स्वम्नन की औषधियां अधिक सेवन करने से अश्वरो आदि  
रोग करती है, परन्तु यह बडटा ब. ब. को तोड़कर पेशाब साफ  
जाती है, स्वम्नन की औषधियां गादफ होती हैं और पुंसत्वशक्ति  
को दानि पदुयती है, परन्तु यह मेषुन शक्ति का बढ़ाती है, और  
पहों को छोड़े नहीं होने देती, स्व मन बर्बादया सिर दर्द करती है,  
यह वैसा भी दुःख नहीं करती, है, यह साधारण रोग की शांति की  
लीग है आश्चर्य होता है, कि इस विषयपर जासों जुळ्हे लिखे गए  
परन्तु न जाने यह छोटी सी चीज क्यां किस्ती को न मालूम हुई, ऊपर  
लिखे गुणों के प्रतिरिक्त इच्छते घषेज भी पूर होता है, ३-४ गुण

ता साधारण] वात है। इस की मात्रा चार से आठमासे तक होजा  
जवान आदर्भ है, यह आठमासे पहले ही दिन सा सकता है, घटना पहले  
क्रम अर्थात् चार पांच म से खोली खादिये । सायम् समय शब्द में  
मिलाकर खा जाव, लट्टी सारी चीजों तक का कर्ण म करें, १० बजे  
के अन्दाज में इसका प्रभाव होगा। इसको प्रति दिन भी खया जा  
सकता है जब कि यह शीर्ष पतन की उत्तम औषधि प्रमाथित होगी  
मात्रा ३ माशा प्रात और ३ माशा साय शब्द में खटे या दूध से  
खाये यदि एक ही समय जानी दो ता ५ माशा खाये इस अजीब वस्तु  
की कीमत हमने बहुत स्थूल रखी है, इस दवा की मात्रा तैल  
बादि बनाने की हम तथा ही कर रहे हैं। आठ तोले दवाइ की डिबिया  
के दो करये। एक तोला नमूना के चार भागे ॥

अकसीर न० ४३—अत्यन्त रतम्भक—यद अकसीर  
मंवर ४१ से भी पढ़ कर है। अठ गुना तक कर्तम होजा है। जिसको  
पहिले ही काफी खेच है वनको नटा तुशी (जब सखटाई न कार जाय  
माशिक बाळ मामिळा, समक। म.मा १ गोली कर्ण काती वाले तो  
अभ्यासीन ही है प्रथम अर्द्ध गोली खेचन करें, जो अभ्यासी है वह दो  
गोली भी खा सकते हैं, शेषविषय देखा अकसीर न ४४ के वर्णन में ॥

अकसीर न० ४४, (फलकसीर)—इसके गुण नाम से प्रगत  
है। इसके घाने से हृष और आनन्द आता है। सुख बंदक है, हृष  
य मस्तिष्क को आनन्दमय पुष्टि देती है शुक्रसेह, शीघ्रपतन, रघप्रदाय  
का नाश होता है। यदि तीसरे पदर को २ ३ माशा का लेवे ता बहुत  
आनन्द आता है। स्वप्नक और सुखदायक है। कस्तूरी, अम्बर  
यासूत, जामरुद, माती, सोना, चाँदी केशर आदि से तैयार होती है  
(मुल्ह ५ तोला २) नमूना १ तोला ॥),

अकसीर नं० ४५—यह विशेष अवसर पर हीलापन होजाता है, या थोड़ी देर पीछे रुग्णोग समय नियोजता होजाती है, तो यह औषधि बहुत हितकारक है। शीघ्रपतन को भी दूर करती है। मात्रा १ माशा तक है। दैनिक खेपन के वास्ते १ माशा प्रातः १माशा तीसरे पहर दय्याति है। शीघ्रपतन दूर हो कर स्वप्नम होगा। और आवश्यकता से पहिले शिथिल होजाने को काम होगा। मूल्य १ तोला १) तमुना ६ माशे आठ आमा )

अकसीर नं० ४६, अम्बरी शिंगरफ—यह एक बहुत ही हितकर बलवर्धक शिङ्गाफ रुग्ण का योग है, जिसके भीतर केश्य, १ स्तूरी, अम्बरादि सम्मिलित है, और यक्षता दूर करने के लिये दूध व मारयल विशेष विधि से मिटाया हुआ है, मात्रा अर्द्ध माशा अणुकूल घामे पर बढ़ाते २ हो माशा, मामूली १ माशा तीसरे पहर दूध के साथ, प्रय पहिले ही दिन प्रभाव होता है मूल्य ३) तोला ६ माशा १॥)

अकसीर नं० ४७, पौष्टिक शीतल—यह औषधि वन लोणों के लिए है, जिनकी प्रकृति बहुत गरम है, कोई पौष्टिक गरम औषधि वनको अनुकूल नहीं आ सकती, या सोजाक का रोग घा, पेशाब में अलान बाकी है, छाजनी बसकी नहीं गई, या मूत्राशय के अन्दर इतनी गरमी है कि जरा भी गरम व रक्षौषधि रोग को दूर करने से रघान में बढ़ाती है, सार यह कि जहाँ गरमी है इतको दिया जाता है, प्रमेद शीघ्ररुह, स्वप्नदोष, सोजाकको हितकर है, आरुग् १। यष है मस्तिष्क को तर व छाजा रक्षी है इससे उचित से गरमी दूर जाने और प्रमेदादि दूर हो जाने के पश्चात् पौष्टिकौषधि दी जाती है, मूल्य ॥) तोला, मात्रा १ से २ माशा तक आयस प्रातः पहरों के दूध से सर्वत नीजोफर से या सपसे अक्षय दूध या पानी है तीन पाष या सेर दूध अग्नि पर रखके, चवाल अजाय ता अस्में एक नीम्बु निखोड़ दें, वा



बद्ध वायु, दिल की कगजारी, अरुचि, वमन, शिर शूल-कण्ठशूल-  
बद्धापन, ज्वर, घघलाना, शुद्ध, प्रसूत रोग, गभ सम्बन्धी राग, प्रदर,  
सामराग-त्रिदोष-तृतीरोग- इत्यादिकों को हितकर है। मात्रा साथ  
प्रातः एक २ गोली दूध से (मूल्य ६ गोली १) ,

अकसीर नम्बर ५२ (यमन्त कुसुमाकर रस—पारङ्ग-  
वर का प्रसिद्ध योग—ज्यावर्तम, सप्त प्रकार का प्रमेह का शरतिया  
स्नाञ्ज है। मात्रा एक २ गोली साथ प्रातः इलायची के चूर्ण और  
तीन माशा शहद के साथ प्रमेह ग्रीधपतन रक्षप्रक्षय घोर्य हीनता  
के लिये साथ प्रात एक २ गोली दूध के साथ आवें। अमल पित्त  
के लिये एक २ गोली साथ प्रात एक माशा श्वेतचम्पन के साथ  
ताम मात्रा मिशरी में गन्ध कर नारयन्त के पानी के साथ क्षिप्ता।  
यदि नारयन्त का पानी न मिलता नीलाकर का अर्क वा गरुवा के  
साथ दे दें। मूल्य नमूना ६ गोली २)

अकसीर न० ५३—यह गादियांविना किन्ही भस्म या  
माहक पस्तु से तय्यार की गई है। ग्रीधपतन सायानाश करने  
और बन्धेन के लिये अद्वितीय है। मात्रा एक २ गोली साथ प्रात  
दूध से प्रात मूल्य ४० गोली २) नमूना १० गोली प्रात माना ॥

अकसीर न० ५४—यह शूल है। पुग्गों का वीर्य और  
स्त्रियों का दूध बढ़ाता है और वनका शुरू करता है। यही ही उत्तम  
पस्तु है। शरीर को दृष्ट पुष्ट और शक्ति को सुदृष्ट करता है। लूनी  
अकसीर के लून को रोकता है। मात्रा २ माशा प्रात बारबि को  
जिस समय सुमीता हो दूध के साथ मूल्य एक पायो २) नमूना एक  
छाया ॥)

मिठने वा पन नमूनाभारता लारी ।



घाकनीर न० ५५—चूर्ण है । स्वप्नरोप बाँटों विगोपत विचार्यिषों के लिये बड़ी उपयोगी वस्तु है । मस्तिष्क को वज्यत करता और स्मरण शक्ति को बढ़ाता है । मात्रा तीन माशा सायं प्रातः दूध के साथ, मुख्य एक पाव २) नमूना एक छटाह ॥)

घाकनीर न० ५६—यह अत्यन्त पौष्टिक है । यदि ५ माशा तीसरे पहर दूध के साथ सेवन की जाय तो एक ही दिन मस्तिष्क प्रभाव दिसलासो है । यह शीघ्रपान दूर करने में अछितीय नागो गइ है । इस में कोई मलम नहीं पडी है । इसेको हर अवस्था और हर श्चतु में सेवन कर सकते हैं । सुरापः ३॥ माशा प्रातः और ॥ माशा सायम दूध के साथ सेवन करना चाक्षिय, और प्रकृति के अनुकूल हो तो ३ मागे तक सेवन कर सकते हैं, मुख्य बाघ पाव का २), नमूना ॥)

घाकनीर न० ५७—स्वप्नरोप के लिये है । पुण्य कर उन लोगों के वास्ते जिनको विवाह नहीं हुआ है । सुरापः ५ माशा प्रातः ५ माशा सायं पानी से । मुख्य २) की शीशी ॥

घाकनीर न० ५८ सर्या घास्य—हृदय व मस्तिष्क का पुष्टिदायक है और मेधुन शक्ति को वृद्धि करता है । हृदिया इत्यादि में आतशक आदि के कारण जो पीडा होती है उससे दूर करता है । आतशक के तीसरे दर्जे के सब रोगों में वाग्दायक है । हिस्टिया मृगी आदि में भी गुम कारो है । सुरापः शीमा समय में अनोपरान्त पानो के चामच में । यदि स्तनन क लिये जानो हो तो ८८ दूध सुरापः रफ्तें, और पीठे थोडा दूध पीवे । मुख्य २ द्राम २) ४०

मिठने वा पता समुत्तधारा छादार ।

अकसीर न० ५६ ( शीघ्रपतन की अकसीर दवाई )  
 २० दिन खाने से स्वाभाविक स्वभन होता है। कफज रोगों के लिये  
 अधिक लाभदायक है, मुख्य २० चुराक २५)

अकसीर न० ६० ( गणेश पुष्प घृत )—संधि पीडा, य  
 मृगी आदि को दूर करने में बहुत उपयोगी है। यह बहुत पीष्टिक  
 और स्तम्भक है। खाने और लगाने दोनों काम में जाता है। परन्तु ही  
 दिन प्रमाय खाता है। मुख्य प्रति तोला २)

अकसीर न० २७ (य—इत्तम कल्हरी आदि औषधिया  
 और डाल कर अधिक स्तम्भक प लाभदायक बताया गया है। मुख्य  
 ३२ गोली २) ४० ८ गोली ॥) है ॥

पारद गुटिका—पारा के गिलास में दूध पीने के जो गुण हैं,  
 यह इस गोली को दूध में लटका कर पीने में है। यह गोली दूध में  
 नहीं बुझती और एक प्रकार की विद्युत शक्ति बसम भर देती है।  
 गुण में रखने से बल बढ़ाता है। स्तम्भन होती है दूध अपना पूरा  
 प्रमाय दिखाता है, यह पीष्टिक व शीघ्रपतन व स्वप्नशेष को दूर  
 करती है। इसका सेवनविधि एवं औषधी व साथ भजा जाता है  
 मुख्य यही गोली १) छोटी ॥)

शुद्ध शीलाजीत—शुक्रमेद, मूत्रातिसार प्रहर, प्रसून मूत्र  
 शुद्ध, गणपतन, स्वप्नशेष आदि को हितकर है। बाजीकण्य है,  
 सम्भोग के पीछे ध्याये तो निर्वलता दूर होती है। छाती के रोग

ध्यान कि पुस्तक बहुत सी छप चुकी थी तब यह औषधि तैयार  
 है इस वाले अकसीर न० २६ व म्याद पृष्ठ पर नहीं लिखी गई ॥

मिलन का पता ममृगभारा लाहौर।

राजशर्मा, जीर्णोत्तर का हितकर है। घाट पर वृद्ध स महा लाभ होता है। दूदी हुर हुरी फी-जोड़ती है। इस के अनिश्चित और बहुत से रोगों को हितकारी है। बढिया अकसीर है। इसकी सब विधि पर औषधि के साथ भेजा जाता है, इसे प्राय प्रमेह, क्वनदोष सोजाक, कुग्द, आदि के वास्ते बह मसम और शुद्धशिलाभीत नखली समान भाग मिला कर दिया करते हैं। ३ रती लायम प्रात दुध आदि से खिजानो चाहिये। जो लोग इसका सेवन करते हैं, पुरुष लाभ उठाते हैं। यह शुद्ध रक्त उत्पन्न करके, शरीर को पाठ देती है।  
 मूल्य १ तोला १०) साधारण (1-) तोला और यह शिलाभीत में स्वण भस्मादि मिलाकर विगुण रूप से बनाते हैं जो सर्व रोगों के मोक्षने और बल बढ़ान में अतिशय होजाती है। (गु० २०) तोला।

नाद—अफमीर न० ७ अकसीर न० १८ अकसीर न० १६ अकसीर न० २५ और अकसीर न० २६ के वर्णन में जो मसम सखिया शिहरफ, वग वजा अक्वल, त्रिपुण भस्म और स्वर्ण भस्म दजा अक्वल का वर्णन, दोषुका, इन के अनिश्चित

## अन्य भस्म

जो कि वीर्य विकारों में बगती जाती है।

सेवन विधि इन सब के साथ भली जाती है। यहा विषय से बहुत ध्यान चाहिये ॥

प्रयास भस्म-पित प्रवृत्ति पाठो, शुद्धमह यस्तों को हो जाती है।

मिस्त्री का पता अमृतनगरा गौरी।

सुन्ती की वही उत्तम औषधि है। पुरानी शिर पीड़ा अथवा मरण नमला, प्रतिश्याय, रक्तपमन यथा भी हितकर है। मूत्राशय की उष्मा को दूर करता है। मूत्रजलन को भी हितकर है। मूल्य १ तोला ॥ ६ माशा ॥)

सुखिधा मस्म—यातन फफूँ रोगों सधिवात गर्दगीवात, कफजकास श्वास, कटिपीडादि को हितकर है उत्तमक है। मूल्य ८ तोला ५), ६ मोना २॥), १० माशा ०८)

चादी मस्म—शुक्रमेह क्यपनशेष शीघ्रपतन, दृश्य मस्तिष्क गमाशय का निर्बलता, घातु क्षीणता, को हितकर है। प्रमेह दृश्य की घट्टकन का भी गुणकारी है। मूल्य ८ तोला ८ रुपया ३ माशा २), नमूना १॥ माशा २)

लोहमस्मशिङ्गरफा—बह मस्म फौलाड़ व शिङ्गरफा के मन्त्र की लगती है। घातु के रोग यथा शीघ्रपतन शुक्रमेह का दूरकरण वृत्तजता को बढ़ाती है। शुद्ध रक्तोत्पन्न करती है। यकृत को मल देती है, रग की श्वेतता को दूर करती है। मूल्य २ तोला १॥), ३ माशा १=)

फौलाटमस्म ( दजा अज्वल )—यह मसली फौलाड़ की मस्म भी ६३ माशां म तैयार दीती है। बड़ी उत्तमक ठ। शुद्धरक्ता उत्पन्न करवे चहरे को थोड़ा ही दिनों में ठाठ करती है। मूल्य ५) तोला, ६ माशा ६॥) उट माशा ६५) आमा

फालाटमस्म—धातुर्मीणता, शुक्रमेह, शीघ्रपतनादि, का हित

मिन्नि का पता समुन्दरारा छाई।

कर है यहृत को बलदायक है, रंग को सात करती है । मुख्य १॥  
 रपया तोला, ३ माशा ॥=) इस घाना

लोह भस्म—यह उसम लोहे से, सामान्य रूप में तैयार की जाती है, साधारण अवस्थाओं में दर्ती जाती है । मुख्य ॥॥) तोला ३ माशा ॥)

कुक्कुट-द्व द्विलका भस्म—श्वेतपदर, सोम रोग, शुक्रमद, को दूर करती है । शीघ्रपतन को बहुत हितकर है । बहुत घब्रिया उल्टे जफ है । स्त्री को बिलावे तो अघृत योनिक सदृश करे मुख्य १, तोला ३), १ माशा ॥॥) २, १० माशा ॥=)

मण्डूर भस्म—यह रोग, कामलो पाण्डु रोग, शोथ, ज दर मूत्राशय की निर्वलता को हितकर और शीघ्रपतन को भी अत्र कि रोकने, शक्ति को निर्वलता क कारण से तो यहृत गुणकारी है । मुख्य १ तोला १॥), ३ माशा ॥=)

सीसा भस्म ( दर्जा अत्यल )—यह पीत रंग की सीसा भस्म मत्पुराम है । बाजी करण है धीर्य के वर्ष रोगों को हितकर है । मूत्र छुल्ल और सोजाक, कर्कह धोभी हितकर है । उबिस मनु पान स सर्व रोगों में की जाती है । फकल रोग खांसी रुग्णणी बवासीर, को दूर करती है । काम वृत्त की वृद्धि करती है । मुख्य १, तोला १०) रपया ३ माशा १॥॥) रपया १ माशा १) रपया ॥

सीसा भस्म—मूत्रछुल्ल के वाले हितकर है । कुर्द को भी गुणकारी है । मुख्य १ तोला ॥), ३ माशा ॥=)

यद्म व पारद मिश्रित भस्म—उद्योगता नालि को बढ़ाती है शुक्रमद शीघ्रपतन स्वप्नशोष, को गुणकारी है । १० प्रकार का प्रमेह

मिठम का पत्ता प्रसूतधारा ठाड़ीर ।

- सोम रोगादि को दूर करती है। खोजाफा घुर्द को दितकर है।  
 मुख्य १ तोला ६) ३ माशा २), १॥ माशा १) ५०

ताम्र भस्म—शमीकरण है, कफप्रय घातक रोगोंका मूलो  
 जेद करती है, कम्पवातमादि को दूर करती है। जलोघर को  
 दितकर है। मुख्य श्वेत रंग का ८) तोला ३माशा ०) १॥ माशा  
 १) ५० है। और कृष्ण रंग २) तोला ३ माशा ॥) माना

अनविघमोतीभस्म, (मरवारीद नासुफता)—इद,  
 यदुत, मल्लिस्का को यलहायक, शीघ्रासन स्वन्दीय, शुक्रमेदादि  
 निवारक है। मुख्य ३० ५० तोला ३ माशा ००) ५ रमी १।)

रस सिन्धूर—वैद्यक की प्रसिद्ध औषधि है। यह रसायन  
 है, उल्लजक है, इसकी वैद्यक यन्त्रां मं वडी प्रशंसा लिखी है। पुत्रु  
 सित पारा से तैयार कृत का मुख्य २०) तोला है। और शुद्ध पारद  
 से तैयार कृत का मुख्य १० ६० तोला शिगरफ से तियाजा हुआ  
 पारा स तैयार कृत ५) ४ तोला है ॥

प्यःश्रोदय—यह एक प्रकार का रस सि धूर सोना मिश्रित है।  
 सर्व औषधियों का राजा है। न केवल धातु सम्बन्धी सर्प रोगों की  
 सर्वोत्तम औषधी है बल्कि उचित अनुपात से प्रत्येक रोग मं वता  
 जाता है। कइ घर इस से बस गए है। पुत्रुसित पारा से तैयार कृत  
 का मुख्य १००) तोला, शुद्ध पारद से तैयार कृत २०) ५० तोला है ॥

# तिला ( लिंग तेल )

विशेषकर उन लोगों के वास्ते जो अपने हाथों मपना सरयानाश कर चुके हैं। पुष्टिकारक औषधि के साथ २ तिला ( लिंग तेल ) का होना भी आवश्यक है। परन्तु स्मरण रहे, कि नकईसा तिला बहुत कम लाभ करता है। वास्तव में तिला में नसों पेशों की सुस्ती दूर होकर चैतन्यता आती है, परन्तु उच्च तक प्रांतरिक घट की दरपति न हो, इस से कुछ नहीं हो सता। तिला हमार वश बहुत प्रकार के तैयार होते रखे हैं। दो चार का नीचे वर्णन करते हैं।

तिलाओं की साधारण लेपन विधि यह है कि—रात अथवा दिन के समय थोडा सा ठेठ छेकर उंगली से घोंरे २ भाजियाँ करें। यहां तक कि तैल भीतर सोल जावे तैल को ऊपर समठे पर लगाना चाहिये निचली सीपन नर्म होकी है उतफो बचाता चाहिये भार क्षिण्य खुतना होता है, वनको सुपारो (डिगमुस) भी बचाता चाहिये केवल ऊपर की भात पर लगाना चाहिये अण्डकोप जोर प्रत्येक को मलजगद् धराना चाहिये। क्योंकि धन्य स्थानों पर लगाने से घाव होजाता है। तैल माटिश करन के पश्चात भाजपत्र परिगड पत्र या पाम को पत्र बाव दें। यदि भूल से अण्डकोप मादि पर लग कर घाव हो जाये सा घृत अथवा मयखन क लगाने से यह कष्ट दूर हो सता है तिला लेपन पर्यन्त दन्दिषों में अल न लगने देता चाहिये। यदि खान करना हो तो तल में भोगा दुगो संगोट पाव रखें ताकि पानी ऊपर हो से पर जाय। विविध ह् जाय तो परवाह भी नदी। तिलाओं को उदित लगाकर ७ दिन छोडना चाहिये इसी प्रकार जब तक आशा पूर्ण नही करना चाहिये ॥

भिजने या पानी अमृतपारा ताहीर ।

तिला न० १—कुछ सुगन्धि युक्त है। बूड़ों को भी समझना देता है, बूड़ों को विशेष रूप से गुणकारी है। दस्त मैथुन से शिथिल हुआ को और जो शौकिया पत्र बढ़ाना चाहें, यह तिला का मसबक है। नसों पर्यो को बल देता है। साधारण फुन्सिया सी होती है कोई कष्ट नहीं होता। मूल्य ४ डराम ५), १ डराम १।)

तिला न० २—यह ठेज नहीं है और जग जावे तो डर नहीं है। दस्त मैथुन वालों को विना उपाद के बडा काम पहुँचाता है। मूल्य २ डराम २) एक रु०, नमूना १) चार घाना।

तिला न० ३, तिलायमहत्—दस्तमैथुन कर्तोंको विशेष रूप से गुणकारी है। साधारण मयल्याओं में बहुत काम पहुँचाता है। साधारण फुन्सिया होती है। विशेष कष्ट नहीं। मूल्य ४ डराम २) नमूना २)

तिला न० ४, तिलाय मायूसीन—यह बड़ा प्रबल है। चर्म का एक परत उतार देता है। परन्तु दस्तकारों की नसों पर्यो का बहुत शीघ्र ठीक करता है। ४ दिन के सेपन से ही बल प्रतीत होता है। किन्तु खाने की मन्गी भौपधी भी साथ हो क्योंकि तिलाओं के साथ पौष्टिक भौपधि का सेवन करना आवश्यक है। निराश रोगियों को इस से बहुत लाभ हुआ है, शिथिलता, ध्वजमंगता, नपु सकता दूर करके पूरा बल प्रदान करता है। इस की रचार यूनू की मालिश करके पान का पठा बांध दिया करें। ४ दिन के भीतर ऊपर का चर्म गिर जावेगा फिर भीतर से नया चर्म आता है, जो बलवान होता है। बहुत ज्यादा कष्ट नहीं होता अधिक कष्ट अनुभव करेंगे तो नस्बान लगाने से शान्ति होती है। ४ दिन के पीछे ७ दिन छोड़ कर फिर लगावें इसी प्रकार दो बार बार करें। मूल्य २ डराम २), नमूना १।)

मिठम का पौगा—अमृतचारा लादीर



तिला न० १—पह परत दरत कुच नहीं बतारता न खुब  
पुन्सी होती है, जरा सी घूरी सी कमी निकलती है, कनी नदों सिक्  
बकी है परन्तु छोम तिला न० ४ से कम नहीं फरता है । १- दिन के  
छगाने से नमर्द मर्द होता है । मूल्य ४छराम ४) नमूना १ दरान १।

तिला न० ६ ( लिंगवर्द्धक )—इस के छगाने से एम  
पोर स्पूल होता है, शीघ्र नहीं है, बहुत सा छगाना चाहिए गदा  
होना चाहिए, इस में हींग ३ भाग मिलाने हो और भी कचन  
१ । मूल्य ४) कपप आबी शीशी २) कपप नमूना ॥)

तिलाय न० ७ (उत्तेजनावर्द्धक);—आवश्यकता से १ परत  
कपपन लगाया जाता है, उस दिन अधिक वज्र खाता है । सुपरान्त  
भी है, जिसने एक वार भी आशमाया प्रसन्न हुआ, भस्म, या १ भाग  
ककण ६ भाग मधुमें निभाकर पर लगाकर फलक आदि देकर जय  
बीज दे, एक घंटा पीछे पोंछ दें, समय पर खूब वज्र मारून होगा ।  
ग्राह्य बढ जायेगा । मूल्य १ ठाला २), ६ भाग २५) नमूना  
१ भाग ०)

तिलाय न० ८ अत्यानन्द दायक (मुक्तजिज्ञे शाहा)—  
इसकी प्रयोगा क्या करे, जिसने एकवार भी आजमोया बसरर नोहित  
हमा, अत्यन्त आमरु दायक, अत्यन्त सुगधि युक्त, कदा हो कद  
माय एक चाखत प्रयास है । १चायक से १रखी तक सुपारी पर छपाने  
यदि अधिक इच्छा हो, तो १-२ चखल कपमें भी लगावे, परन्तु  
अधिक छपाने से स्त्री को अलत होती है । एकदा वार में कपने  
बंशजा हा जायेगा, कि कितना छगाना चाहिये । अन्तर, कदुही  
देजार, उतर जैसी औषधियां है । इस्लिय सुगधि के निमित्त कद

निचने का पशा—मनुष्यपारा आहोर ।

सादा लगा सकते हो। मुख्य १ तोला १२), ३ माशा ३), मूत्रा  
२ माशा १०)

तिलाय, न० ६ (आनन्ददायक)—यह भी अत्यन्त प्रसिद्ध  
गणक है, दोनों को आनन्द देवे है। इसी द्रावक भी है। एक गाला  
हफ्तवारवा मधु में भिसकर एक बटा पहिले लेप करें, और रोग  
रुखे हैं। मुख्य ३२ गोली २), १६ गोली १), मूत्रा १),

न० १० लेप पौष्टिक व स्तन्नक—यह लेपन केवल  
रक्तहरण है, छायाई और स्थूलता प्रदान करता है, परन्तु स्तन्ननकारी  
है। जो लोग स्तन्नन की औषधि खाना पसन्द नहीं करते, उनके काम  
की वस्तु है। स्तन्नन के वास्ते बेटे माशा के समान लेप करके पाद  
में एक घंटा पीचे पोंछ दें। रोग निवृत्ति के लिये रात को सतकर  
मत्तः पोंछ दिया करें या गरम पानी से धो दिया करें। मुख्य १ माशा  
२ ६० मूत्रा १), चारमाशा

लेप न० ११, ( कामनी द्रावक )—न० ८ के गुण हैं वर  
धमीरों का है तो यह गरीबोंको। एक माघ माशा न० ८ की तरह उप  
करके कार्य में प्रयुक्त हो लगभग वही गुण हैं। मुख्य १), माशा  
की १),

तिला न० १२—इस का नाम तिला अशरी यह तिला न०  
५ की मांखि सेज है जो तीन घण्टा भर लेकर माक्षिश करें, और ऊपर  
पान के पत्ते धाम्य दिया करें और बहुत ही सावधान रहें। पहले ही  
दिन शक्ति प्रतीत होगी। अधिक कष्ट हो तो मक्खन लगा दें, चार  
दिन लगा कर सात दिन छोड़ दिया करें, जो तत्कालीन कष्टन कर

मिचने का परा—मनुज्वारा आदी

सकने हों वह संभव है । मूल्य एक शोरी २) इस से न्यून नहीं मंगा जा सकता ॥

तिला न० १३—यह भी न० १२ की ग्वाहतेक है गुण भा बने हा है । मूल्य एक शोरी २) इस से न्यून नहीं मंगा जा सकता ॥

तिला न० १४—यह तिलाओं का राजा है और बहुत ही गुणकारी है मूल्य ६) शोरी

तिला न० १५—अत्यन्त आनन्द दाक है । बचपि न ट की भाति सुगन्धित नहीं है । पेदोशी तक की नीयत पडु घती है । मूल्य २) जोठा ॥

सिद्धवसा—पीटा स्थान पर और सुस्त स्थान पर मछठेरे, इन की माकिश लिंग पर करने से नखों और पडे पुष्ट होते हैं । यदि मधु मिश्राकर इसकी माकिश १ घण्टा पहिके करें वस व आनन्द दाक है मूल्य २) तोठा, ६ माशा ॥) घाठ आना

रिच्छवसा—अगमन उपराक गुण है मूल्य ४) घाठ आ० ताक

वंजापी प्रेस लाहौर में छपा ।

मिठने का पता—मसूवधारा लाहौर ।

# क० वि० वै० भू० पं० ठाकुरदत्त शर्मा वैद्य

रचित प्रत्येक मनुष्य के पढ़ने योग्य वैद्यक पुस्तकें

सोजाक का वर्णन—तत्सम्बन्धी व्याख्या उसका कारणनिदान और चिकित्सा बहुत सरल रीति से अंकित है (मूल्य ॥)

शीघ्रपतन—समस्त दुनिया में ९९ प्रति सैकड़ा से भी अधिक इस रोग में ग्रस्त हैं, कारण यह है कि सुरंभ्यसन सम्पूर्ण अंग पर अधिकार किये हुये है, इस पुस्तक में इनकी पूर्ण व्याख्या की गई है, और पञ्चोक्त सविस्तर चिकित्सा और सत्र प्रकार के प्रयोग भी दिये गए हैं, ताकि प्रत्येक घनी व निर्धन लाभ उठा सकें (मूल्य १/-) ॥

हाफ्टर लुईकोइनो के चार स्नान—की पूरी विधि बड़ी योग्यता से संक्षिप्त करके लिखने कपध्यास्वन से प्लेग की चिकित्सा कैसे करनी चाहिये, इसको भी ध्यान किया गया है (मूल्य २/-) ॥

ब्राह्मी—आज कल ब्राह्मी के तन्त्रा नाशक, मास्त्रिफ पौष्टिक, स्मरण शक्ति वृद्धक, प्रमेह नाशक आदि होने को समी जानने लग गए हैं, और ब्राह्मी बहुत रुचन की जा रही है। इस में ब्राह्मी का पूरा वर्णन करके सेवन करने के असंख्य उपाय लिखे गए हैं (मूल्य १/-) ॥

प्रवृत्त काल—यह पुस्तक घर में मौजूद होनी चाहिये और प्रत्येक घर में पढ़कर या सुना कर इस के सम्पूर्ण लेख हृदयस्थ करा देने चाहिये। प्रत्येक वाया को इस से अवगत होना आवश्यक है। इस में २३ तत्सम्बन्धि चित्र हैं। (मूल्य ॥२) ॥

प्लेग से बचाव—ताऊन के विषय में बचा, हकीमा पं डा पुरी ने आज तक जितना अनुसन्धान किया है सत्र इस में अंकित है स्वास्थ्य रक्षा के प्रत्येक नियम और प्रत्येक औषधि का सविस्तर वर्णन है इसको पढ़कर किसी अन्य पुस्तक के देखने की आवश्यकता नहीं रहती (मूल्य ॥२) ॥

कोष्ठयद्धता—मल पद्धता, कर्तव्य के कारण, उत्तम और चिकित्सक बहुत सरल रीति से लिखी है, देशी मगरेष्ठी, सब प्रकार की बयता नाशक और पाचन कारी औषधियां संक्षिप्त हैं ॥) ॥

करने हो वह मंगवाये । मुख्य एक शीशी २) इस से न्यून नहीं भेजा जा सकता ॥

तिल्ला न० १३—बह भी न० १२ की आरंभ से ही मुख्य भी बने हो है । मुख्य एक शीशी २) इस से न्यून नहीं भेजा जा सकता ॥

तिल्ला नं० १४—यह तिल्लाओं का राखा, है और बहुत ही शुष्क हो है मुख्य ६) शीशी

तिल्ला न० १५—अत्यन्त आमन्द हावक है । बचपि नं० ८ की भाँति सुगंधित नहीं है । पहोशी तक की नीबत पहुँचती है । मुख्य २) शीशी ॥

सिद्धवसा—पीडा स्थान पर और सुस्त स्थान पर मसोठे, इस की माहिश क्षिण पर करने से नसों और पड़े पुष्ट होते हैं । यह मधुमिश्राकर इसकी माहिश १ घण्टा पड़िते करें बस व आमन्द हावक है मुख्य २) लोका, ६ भाशा ॥) काठ आना

रिच्छवसा—कगमग कपराक मुख्य है, मुख्य दो भाग भा० ताका

पंजाबी प्रेस लाहौर में छपा ।

मिठने का पत्ता—मन्मथपारा लाहौर ।

# क०वि०वै०भू०पं०ठाकुरदत्त शर्मा वैद्य

रचिन प्रत्येक मनुष्य के पढ़ने योग्य वैद्यक पुस्तक

सोजाक का वर्णन—तत्सम्बन्धी व्याख्या उसका कारणनिदान और चिकित्सा बहुत उत्तम रीति से अंकित है मुख्य ॥३॥

शीघ्रपतन—समस्त दुनिया में ९९ प्रति सैकड़ा से भी अधिक इस रोग में ग्रस्त हैं, कारण यह है कि शुरु व्यसन सम्पूर्ण जगत पर अधिकार किये हुये है, इस पुस्तक में इनकी पूर्ण व्याख्या की गई है, और पञ्चोत्सृष्टिस्तर चिकित्सा और सब प्रकार के प्रयोग भी दिए गए हैं, ताकि प्रत्येक धनी व निर्धन लाभ उठा सकें मुख्य १, ॥

हाक्टा लुईकोइनी के स्नान—की पूरी विधी बड़ी योग्यता से संक्षिप्त करके लिखने कपथास्नान से प्लेग की चिकित्सा कैसे करनी चाहिये, इसका भी ध्यान किया गया है मुख्य २) ॥

ब्राह्मी—भाज कल ब्रह्मी के तन्द्रा नाशक, मास्त्रिक पौष्टिक, स्मरण शक्ति वृद्धक, प्रमेह नाशक आदि होने को सभी जानने लग गए हैं, और ब्रह्मी बहुत रुचन की जा रही है। इस में ब्रह्मी का पूरा वर्णन करके सेवन करने के असरुय उपाय लिख गए हैं मुख्य १) ॥

प्रसूत काल—यह पुस्तक घर में मौजूद होनी चाहिये और प्रत्येक घर में पढ़कर या सुना कर इस के सम्पूर्ण लेख हृदयस्थ करा देने चाहिये। प्रत्येक शायी को इस से अवगत होना आवश्यक है। इस में २३ तत्सम्बन्धि चित्र हैं। मुख्य ॥२॥

प्लेग से बचाव—ताऊन क विषय में क्या, हकीमा प हा कर्मों ने आज तक जितना अनुसन्धान किया है, सब इस में छिपित है स्वास्थ्य रक्षा के प्रत्येक नियम और प्रत्येक औषधि का सविस्तार वर्णन है इसको पढ़कर किसी अन्य पुस्तक के देखने की आवश्यकता नहीं रहती मुख्य ॥२॥

कोष्ठयद्धता—मल पद्धता का क कारण, लक्षण और चिकित्सा बहुत उत्तम रीति से लिखी है, देशी अंगरेजी, सब प्रकार की बयता नाशक और पाचन कारी औषधियां अंकित हैं ॥३॥ ॥

# आवश्यक नोट ॥

(१) सब पत्र गुप्त रखने जाते हैं ॥

(२) ऐसे हर पत्र को हम समयम पढ़ने और उत्तर नोट करने और वास फ़र्क से लिखवाते हैं ॥

(३) सब औषधियाँ 'हमार पर्यवेक्षण में तैय्यार होनी हैं ॥

(४) पुस्तक में लिखी औषधियों के बिना यदि किसी दूसरी औषधि की किसी विशेष पुरुष के लिये आवश्यकता हो तो बंद करना ही जाती है ॥

(५) जो महाशय किसी बيمारी के वास्ते नुस्खा ( योग ) जानना चाहें उनको पत्र के साथ फीस भरनी चाहिये, जो कि पचा शक है । परन्तु १) से न्यून का मनीमाहिर नहीं लिया जायेगा ॥

(६) यदि कोई औषधि मनुहूठ न पड़े तो ठाकाठ पत्र लिख कर बतलाना चाहिये ॥

(७) जो महाशय या इलाज के वास्ते आना चाहें वह पर लिखकर और अपनी हाइस बर्नन करके पहिले पृच्छें कि उनको खाने की आवश्यकता है या नहीं और कितने दिन रहनी आवश्यक है ॥

## सूचना

जो महाशय इलाज के वास्ते यहाँ पधारे, उसको मकान रहने को दिया जायेगा, यदि वह चाहें तो दैनिक औषधि भी बिना दाम दीजेंगे । खाने आदि का प्रबन्ध उग का अपना होगा ॥

हमारे मकान का पता निम्न लिखित है —

**ठाकुरदत्त शर्मा वैद्य**

अमृतधारा धरम अमृतधारा सड़क- अमृतधारा टाकलाना लाहौर ।  
पत्र तथा तार के वास्ते " अमृतधारा " लाहौर काफी है ॥

सुवाधिकार सुरक्षित हैं कोई साहित्य छापकर नुकसान न उठावे।

ओ३म

## शीघ्रपतन

तत्सम्बन्धि व्याख्या, उसका कारण  
निदान और चिकित्सा

प० ठाकुरदत्त शर्मा वैद्य, सम्पादक उर्दू तथा  
हिन्दी देशोपकारक, आविष्कृत 'अमृतधारा'  
और अन्यान्य वैद्यक पुस्तकों के रचयता  
ने लोकापकारार्थ लिखा ॥

भार

— ○ —

“ काग्यालय अमृतधारा ” के काग्य कनाओं  
ने लोकोपकारार्थ समझ करके  
अमृत प्रेम में छपवाया

• नं ५५५

प्रम व्यवहार तथा तार का इतना पता काफी है —  
‘अमृतधारा’ लाहौर

कापी १ •]

[मूल्य १॥



## हजार हजार ॥

धन्यवाद है उम परमात्मा का जिसने हम का बुद्धि प्र  
 की। बुद्धि ही स हर रोग व निवारण करने के एमे एम इ  
 निकल रह हैं। बुद्धि न हाती, तो मनुष्य सदा राग प्रस्त ही  
 धीघूपतन एक भयानक राग है। जो फि गस्थी पुरुषों को ह  
 और आनन्द पर कुल्हाडा चगता है। बुद्धि भ्रष्ट हान स  
 लोग दुर्व्यसनों में फसते और एमे राग मूल लेते ह। परमा  
 सय को बुद्धि देवे, फि वह व्यसना में न फमें। परमात्मा,नी  
 हुई शक्तिया का निरादर करने का यही हाल है। वाप आ  
 कहते हैं, फि एसे विषयों पर पुस्तकें नहीं लिखनी चाहियें। ग  
 जा गिर गय हैं, उनका उठाना नहीं चाहिय। बरन और शुं  
 पर कुण में हा गिरा रना चाहियें। इस के पत्रन से गश्ति ब  
 कम हावें और गेगी अपनी चिकित्सा कर सक तो में भ  
 मिहनत सफल समझूगा ॥

ठाकुरदत्त शर्मा वैद्य

सादीर ॥

# शीघ्र-पतन

धीर्य कहते हैं उस लम्बदार श्वेत रंग विशेष, प्रकार की गन्ध धात्री घस्तु का जिस स यच्छा घनता है ॥

शीघ्र पतन के अर्थ है सह्यास क समय उसका जल्दी निकल जाना ॥

## यह एक रोग है

जो मैं दाखल कह सकता हूँ कि मी म स ९९ का आज कल अवश्य है। जिसको देखो वही इस से व्याकुल है। पञ्चायत तो बहुत थोड़े जग इसके पत्र से बचे हाने। यदि मैं यह कह दूँ कि प्रायः इस्तहारी हकीमों का यह रोग सखा मित्र है ता कुछ झूठ नहीं होगा, क्योंकि इसी की यदीक्षत वह कमा रह ह। कोई भी विज्ञापन ऐसा न होगा जिसमें इस रोग का वर्णन न हा। सम्मन यटिका धिविध नामों से लच्छेदार शब्द लिख कर बची जाती हैं, "इयते को तिनके का सहाय" रोगी इन्ही को सेवन कर के काम घासना को त्त करना चाहते हैं, परन्तु शोक! कि परिणाम उनकी भाशाओं के विपरीत हाता है। यह घटिकार्य रोग का और भी भड़काती हैं। इसके अतिरिक्त ऐसी गालियों स निम्न लिखित रोग हो जाते हैं—

पथरी, प्रमेह, मूत्रच्छ, मानसिक निर्यलता, मन्तान फान होना इत्यादि। इस प्रकार येवारे रोगी अपनी रही सही शक्ति का विगाड़ कर जीते जी मुर्द हो जाते हैं, और हाथ मल र कर रोते हैं ॥

कार्यालय अमृतधारा में जो वैनिक पत्र इस विषय में प्राप्त होते रहते हैं, यदि उनका सायश भी अंकित करूँ तो आप लोगों क रोगटे लड़े हो जाय इस अवस्थाको किसने पहुँचाया? हमारे बुध्कर्मों न ऐसा कि आप को अभी विदित हो जायगा ॥

## कारण

शीघ्रपतन का प्रथम और सब से बड़ा कारण हस्तमैथुन है। यह वह सांघातिक अभ्यास है, जो मनुष्य का दम के दम में नष्ट कर देता है। यदि इसका सविस्तर धर्षण किया जाय तो महीनों ही खर्च हो जाय इस लिये इसका सविस्तर धर्षण तो "काम व रति शास्त्र" में करेंगे, किन्तु यहाँ भी संक्षिप्त धर्षण करना उचित प्रतीत होता है। व्यभिचार से भी यह कर शरीर को नष्ट करने वाला, मानसिक शक्ति को क्षीण करने वाला, चेहरे के तेज और आँखों की ज्योति को हरने वाला, मानुषी शक्ति को जड़ व उखाड़ देने वाला, प्रमद, स्वमदोष, मामर्दी, हार्दिक निर्भयता, यकृत की निर्बलता, मस्तिष्क की निर्यत्नता, हृदिनाश इत्यादि रोगों का उत्पादक एक बुरा व्यसन सर्वत्र प्रचलित है। इस को फारसी में जलक या मुद्दतर्हनी कहते हैं। हमने इसका नाम हस्तमैथुन रक्खा है, यों तो किसी भी अयोग्य प्रकार से धीव्य नष्ट करने से प्रयोजन है। शोक का विषय है, कि यह लिवे पढ़े सभ्य धर्मानों की गर्दन पर हमेदा सवार है, विद्यार्थी प्रायः इस ज्ञानक व्यसन के अभ्यासी पाए जाते हैं। मन्त्रियों के पुजारी, धम्म शालाओं के मार्ग, मसजिदों और खानक़हों के मुख्या भी प्रायः इस बुरे कर्म में व्यस्त रहते हैं ॥

हस्तमैथुन प्रायः छोटी आयु में ही आरम्भ हो जाता है, मूत्र मातायें और अज्ञान दाहियाँ जब बच्चे से लाड करती हैं, तो उनकी उपस्थेन्द्री को बार २ छूती हैं, याज्ञ दाहियों का यह नियम होता है कि सोते समय उपस्थेन्द्री को पकड़ कर घेरिरे हिलाती और मसती रहती हैं, बच्चे को कुछ सुख प्रतीत होता है और यह सो जाता है। इस प्रकार उसको दाह लगाने और मलते रहने की भावत हो जाती है। आज कल यज्ञ ज्ञानवार और गरम पहने जात हैं। घर भी गरम होते हैं, आहार ममासादार और बहुत मिलता है। और उस से भी अधिक यह कि भाद्रक द्रव्य यथा अफीमादि मातायें बहुत छोटी

वायुसे ही आरम्भ कर देती हैं। इस प्रकार पच्चे ब्रमी दस वर्ष की वायु को भी नहीं पहुँचते, कि कामोत्तेजना उत्पन्न होने लगती है। उपस्थि का सदा हाथ में रखने और मलते रहने की टेंव तो पहले ही से होती है, वस हस्तमैथुन आरम्भ हो जाता है। इन बर्षों की स्वच्छता का भी कुछ इतना ध्यान नहीं रक्खा जाता। नहाने धोने क नियम इनको आते ही नहीं ॥

कई २ दिन बिना नहानेके बीत जाते हैं, उपस्थेन्द्रि में श्वेत मज्जा एकत्र होना आरम्भ हो जाता है, जो उत्तेजना का एक कारण है, इनसे एक प्रकार की मीठी स्राज भी होती है जो अघक्षयमेव दुष्क्रिया में प्रवृत्त कर देती है ॥

सुम्ना, मारि, और पुजारी जिनको आहार भी परमात्मा की कृपा से अच्छा मिलता है, सारा दिन वे फिर सोप पड़े रहते हैं, हर समय स्त्रियों का आगमन जिनके पास रहता है, भला क्योंकि न इस फुकर्म के कत्ता हों ! अब कि बड़े २ तपस्वी भी जङ्गलों में रहते हुए इस कामदेव को जीतने में असमर्थ हुए। इन सप से यह चढ़कर एक बड़ा भारी कारण इस दुष्ट व्यसन का बुरी संगत है। हर समय की उत्तेजनाकारी बात चीत, उपन्यासों के खच्छेदार शब्द और किन्से कहानियों में सुन्दरता का वर्णन भी इस बुरे मार्ग की ओर ले जाने में सहायता देता है ॥

### पाठक गण !

इस बुरे अज्ञास से स्वयं बचो और दूसरों को बचाओ, क्या आप को मालूम नहीं कि यह क्रिया नाशकारी है ? धात तो पसा ही होता है, क्योंकि यदि आप इसकी हानियों से भवगत होते तो अघक्षय इसके निर्मूल करके उपाय सोचते और यह दुष्ट रोग प्रत्यक छोटे बड़े के सिर पर सवार न होता। लीजिये हम आपको हस्तक्रिया के बुरे फलों से भवगत किये देते हैं ॥

परमात्मा ने स्त्री की योनि में एक प्रकार की तरबता भर

## कारण

शीघ्रपतन का प्रथम और सब से बड़ा कारण हस्तमैथुन है। यह वह सांघातिक अभ्यास है, जो मनुष्य का दम के दम में नष्ट कर देता है। यदि इसका सविस्तर वर्णन किया जाय, तो महीनों ही खर्च हो जाय, इस लिये इसका सविस्तर वर्णन तो "काम य रति शास्त्र" में करेंगे, किन्तु यहाँ भी संक्षिप्त वर्णन करना उचित प्रतीत होता है। व्यमधार से भी यह कर शरीर को नष्ट करने वाला, मानसिक शक्ति को क्षीण करने वाला, चेहरे के तेज और आँसों की ज्योति को हरने वाला, मानुषी शक्ति को जड़ में उखाड़ देने वाला, प्रमेह, स्वप्नदोष, नामर्दी, हार्दिक नियंत्रता, यकृत की निर्यलता, मस्तिष्क की निर्बलता, दृष्टिमाश इत्यादि रोगों का उत्पादक एक बुरा व्यसन सर्वत्र प्रचलित है। इस को फारसी में जलक या मुस्तजनी कहते हैं। हमने इसका नाम हस्तमैथुन रक्खा है, यों तो किसी भी उपयोग्य प्रकार से धीर्य नष्ट करने से प्रयोजन है। शोक का विषय है, कि यह जिले पड़े सभ्य धर्मियों की गर्दन पर हमेशा मवार है, विद्यार्थी प्रायः इस अभ्यास के अभ्यासी पाए जाते हैं। मस्जिदों के पुजारी, धम्म शालाओं के भार्गव, मसजिदों और सानक़ाहों के मुल्ला भी प्रायः इस बुरे काम में व्यस्त रहते हैं ॥

हस्तमैथुन प्रायः छोटी आयु में ही आरम्भ हो जाता है, मूर्ध्ना मातायें और अभ्यास दाइयाँ जब पक्षे से लडा करती हैं, तो उसकी उपस्थेन्द्री को धार २ छूती हैं, बाज दाइयों का यह नियम होता है कि सोते-समय उपस्थेन्द्री को पकड़ कर धीरे-धीरे हिलाती और मलती रहती हैं, पक्षे की कुछ सुख प्रतीत होता है और यह सा जाता है। इस प्रकार उसको हाथ लगाते और मलते रहने की भावना हाजती है। बाज काल घस्र शामदार और गरम पहने जाती है। घर भी गरम होता है, आहार मसालादार और बहुत मिलता है। धीरे-धीरे उस में भी अधिक यह कि मादक द्रव्य यथा अफीमादि मातायें बहुत खाती

प्रायुसे ही आरम्भ कर देती हैं। इस प्रकार पक्षे सभी दस धर्म की प्रायु को भी नहीं पहुंचते, कि कामोत्तजना उत्पन्न होने लगती है। उपस्थि को सदा हाथ में रखने और मलते रहने की टेंब तो पहले ही से होती है, पर हस्तमैथुन आरम्भ हो जाता है। इन बच्चों की स्वच्छता का भी कुछ इतना ध्यान नहीं रक्खा जाता। नहाने घोंने के नियम इनको आते ही नहीं ॥

कई २ दिन बिना नहाने के पीत जाते हैं, उपस्थेन्द्रि में श्वेत मल एकत्र होता आरम्भ हो जाता है, जो उत्तेजना का एक कारण है, इससे एक प्रकार की मीठी खाज भी होती है जो अघश्यमेव दुष्क्रिया में प्रवृत्त कर देती है ॥

मुष्ठा, मारि, और पुजारी जिनको आहार भी परमात्मा की कृपा से अच्छा मिलता है, सारा दिन बे फिकर सोप पड़े रहते हैं, हर समय स्त्रियों का आगमन जिनके पास रहता है, भला क्योंकि न इस कुकर्म के कत्ता हों ? जब कि यड़े २ तपस्वी भी जङ्गलों में रहते हुए इस कामदेव को जीतने में असमर्थ हुए। इन सब से यह चढ़कर एक बड़ा भारी कारण इस दुष्ट व्यसन का घुरी संगत है। हर समय की उत्तेजनाकारी यात चीत, उपन्यासों के खण्डेदार शब्द और किस्से कहानियों में सुन्दरता का वर्णन भी इस घुरे मार्ग की धार ले जाने में सहायता देता है ॥

### पाठक गण !

इस घुरे अङ्गपास से स्वयं बच्चों और दूसरों को बचाओ, क्या आप को मालूम नहीं कि यह क्रिया नाशकारी है ? घात तो ऐसा ही होता है, क्योंकि यदि आप इसकी हानियों से अवगत होते तो अघश्य इसके निर्मूल करने के उपाय सोचते और यह दुष्ट रोग प्रत्येक छोटे बड़े के सिर पर सधार न होता। लीजिये हम आपको हस्तभिया के घुरे फलों से अवगत किये देते हैं ॥

परमात्मा ने स्त्री की योनि में एक प्रकार की तरबता भर

अवस्था होजाती है। अघासीर भी सम्भव है कि होजावे अन्त में शीघ्रपतन और नपुंसकता आ द्याती है। किसी राग से। अकस्मात् इतनी भाँखों की ज्योति दूर नहीं होती, और मनुष्य अन्ध्रा नहीं हाता जितना कि केवल इस घुरी क्रिया से होता है। इस क्रिया से केवल शक्तियाँ ही नष्ट नहीं होतीं वरन् शरीर भी विकम्पा होजाता है ॥

मुख पीला, अघाज़ खराब, और शरीर में जगह-वठिन पीड़ा होने लगती है ॥

इस्वीन साहिब कहते हैं कि इस घुरे व्यसन से मध्ययुवक युवे होते हैं। चेहरा पीला आलसी, अघानी, और नपुंसक होजाते हैं, कमर झुक जाती है। अर्द्धांग्यात होजाता है, अमाशय में फरक भा-जाता है। सम्पूया शरीर निर्यल और भाँखें भीतर घुस जाती हैं ॥

इस जगह उन असंख्य पत्रों में से जो देशोपकारक भीषधा अय में पहुँचते रहते हैं, एक को उद्धृत किया जाता है, जिससे पाठक अनुमान कर सकते हैं, कि हस्तमैथुन से अन्तमें लोग कित ना, दु ख उठाते हैं ॥

एक श्रीमान् लिखते हैं—“ मैं एक २६-२७ वर्ष का नव अघान याहर में अस्टिलमैन और भीतर से दोक और दुःख का पुतला हूँ,। यूँ तो मेरी मेरी अघामी की उमर है, परन्तु ग्री के समीप जान से इतना मय है कि जैसे सिंह के पास जाने से बकरा, अथवा बिल्ली के पास जाने से प्यूहा डरता है। कारण इसका यह है कि जिस समय मेरी आयु १४ वा १५ वर्ष की हुई और मैं मिडल की दूसरी श्रेणा में पढ़ता था वो मैंने माता पिता से बोरडिंगहाउस में प्रविष्ट होने की प्रार्थना की -- यह स्वीकार की गई। मैं बोरडिंगहाउस में क्या गया ? नर्क में प्रविष्ट होगया। मैं अपनी तीव्र बुद्धि के कारण अपनी श्रेणा में स्वयं से प्रथम रहता, था, सम्पूर्ण पाठ मेरे गिर्ने जमा होगये सुपरिगटेगडेन्ट बोर्डिंग भी प्रसन्न था, उसने कहा जिस जगह चाहो अपना निवासस्थान नियत करलो मैंने चारों आर देख कर

सुन्दर व अल्पायु लड़कों के मध्य में विस्तर लगा दिया, अब रात्रि में जो हमारे अध्ययन का समय था मैं सर्वथा (खिसने के योग्य नहीं है, सम्पादक)

स्कूल में चार दिन की छुट्टी हुई और अच्युत बोर्डिंग जाते समय बोर्डिंग का सारा प्रयत्न हमारे सिपुर्द कर गया, उस अर्थ क्या था हमने वह चार रातों विषय भोग में बिताई। कई विद्यार्थियों की संख्या बढ़ाकर बुराचार की खूब शक्ति की और मन लगा कर अपने जीवन रूपी वृक्ष की जड़ को काटने में प्रवृत्त होगए। स्कूल में उस दिन की छुट्टी हुई और हमारे प्रेमास्पद भी अपने घरों को चले गए, उनके वियोग का हाल क्या लिखूँ, उस एक आंसुओं की लड़ी नेत्रों से बँह रही थी, अब हमारा रात्रि का नियत समय आता तो हम का कठिन दुःख और ह्वेश होता हमने अपने सहपाठकों से अपनी अवस्था वर्णन की तो उन्होंने हम को हस्तमैथुन की सम्मति दी। और हमने दो २ बार तीन २ बार आरम्भ करके जीवन धन को लुप्तना आरम्भ किया, यहा तक कि छुटियाँ समाप्त हो गईं और हमारी डबल प्रैक्टिस आरम्भ हो गई और दिन प्रति दिन वही तीव्र बुद्धि और स्मरण शक्ति जो सराहनीय थी निकृष्ट और निन्दनीय हो गई, और हम परीक्षा में सीसरी बार जाकर अच्युत कमिश्नरीशन रह कर पड़ी कठिनता से उत्तीर्ण हुए, हमने बोर्डिंग छोड़ दिया और हस्तमैथुन को अपना मित्र बना कर एकान्त में रहने लगा हर्नेस पास कहलाने लग परन्तु भीतर ही भीतर हस्तमैथुन को पेम० प० पास करके पल० पेस० डी० के भी कण्डीडेट हो गये थे ॥

अर्थात् स्वप्न दोष ता एक निश्चित बात थी, यदि किसी समाह में प्रति दिन न हुआ तो दूसरे दिन पायी से होता कुछ आश्चर्य ही न था, यह भी महते रहे। परन्तु इस पर भी यस न हुआ परन्तु यदि कर्त प्रेम वा रूपका किशोर मात्र भी चर्चा सुन लिया तो सुनत ही



सुनत पतन हांगया कोष्टवद्धता, और अपावन इतनी हुई कि लुधा ससाहों क लिय जाती रही, निरन्तर, सिरदर्द, हाथों में कम्प हांगया मानों सम्पूर्ण रागों का मैं घर होगया ।

जो कुछ भी कहा मुझ पर फयती है । तीन वर्ष से दवाइ कर रहा हूँ कोई साहोर का इतहायी धैर नहीं कि जिसके धी० पी० न मगवा चुका हूँ । परन्तु लाभ बस से उन्निस नहीं हुआ ॥ ( इस चिह्नी म बहुत सा छोड़ दिया है ॥ )

सज्जन गया ! यदि पेस ही और पत्रों को उद्धृत करम सगू तो आप विस्मित होजाय और कलेजा मुझ को भाये ॥

इस कुकर्म के घुरे फल ॥

लम्बी चौड़ी फिल्लासफी की आयश्यकता नहीं, साफ बात है कि जब अमोक्ष रक्त शरीर का सूर्य नष्ट हो ता क्या प्रभाव होगा । यह घुरी क्रिया जब पहिले आरम्भ होती है तो कुछ इतना प्रत्यक्ष प्रभाव नहीं दिखाती, और इसी लिये बाज मासमक कुछ परवाह नहीं करते और यह दिन प्रति दिन बढ़नी आरम्भ होती है । अन्त में हृदय, मस्तिष्क, जिगर, मूत्राशय यकृत की शक्ति नष्ट होजाती है । घुरे प्रकार का स्वसदोष, हृदय का धड़कना युद्ध का विगादना, निर्बलता, नपुंसकता, अरुचि आदि ता इसके बाप हाथ क कर्तव्य है । शीघ्र पतन आरम्भ होजाता है । शिर भारी रहता है । जुकाम और नजला भी डेर आजमाते हैं । आलस्य और प्रमाद तो इस के सगे भाइ हैं । किसी काम के करने को जी नहीं चाहता । खेतरे की झलाई, मेघों की ज्योति, जाती रहती है । बात २ में भूल होने लगती है । साय दिन उदासी रहती है । जहाँ बैठ गए वहाँ से हिला नहीं जाता देखिय कौन भाकर घात पकड़ कर उठाता है । बाज देखने में तो अच्छे परन्तु मोतर में गलत हुए होते हैं ॥

## वाचक वृन्द !

यह हम कुछ हानि कारक क्रिया का कच्चा चिट्ठा है।

मुझे लज्जा आती है, कि मैंने इस विषय को देशोपकारक में लिखा, परन्तु करें क्या लोगों को इस की खराबियों से अवगत कर के उस से बचना भी मुख्य कर्तव्य था,। लज्जा का स्थान है कि हम को लिखते हुए लज्जा आवे, और करने वालों को करते हुए लज्जा नहीं आती। सत्य जानिये वह खोग संसार में कोई काम नहीं कर सकते, जो हम कुकर्म क भ्रष्टासी हैं। स्मरण रखो यह क्रिया विनाश कारिणी है, जो अथ भी हमारी शिक्षा न मानेंगे वह जीते जी मृत प्राय थोड़ी ही देर को हाथ मल २ कर रोवेंगे। हमने अपना कर्तव्य पालन कर दिया मानें वा न मानें आपकी इच्छा ॥

दूसरा बहुत बड़ा कारण और पहिले से भी निरूप इस रोग का यह है, जिसका नाम खेने भी घृणा आती है। इस लिए यहां केवल इतना ही लिख कर बन्द करता हूं, पाठक स्वयम् समझ लेंगे।

(५३) अति मैथुन से शीघ्रपतन होता है। क्योंकि इस दशा में भी धीर्य पतला हो जाता है। और अन्त में विना इच्छा खराब होने लगता है। और यही शीघ्रपतन ~~रोग~~ की नींव है ॥

(५४) मान्सादि के अधिक सेवन से भी शीघ्रपतन प्राय हो जाता है। क्योंकि यह वस्तुएं गरम हैं ॥

(५५) सष्टे पदार्थों के अधिक सेवन करने से भी शीघ्रपतन हम लिये होता है कि अर्थात् धीर्य को पतला करती है ॥

(५६) बहुत बैठने से भी शीघ्रपतन रोग हो जाता है ॥

(५७) वेद्यों, अथवा रजस्वला से भाग करने से शीघ्रपतन रोग होता है ॥

(५८) अन्य विशेष कारणों में हृदय, यकृत, मस्तिष्क दुर्बल हो जाने से भी शीघ्रपतन हो जाता है ॥

(६) कमी धीर्य की अधिकता और रुधिर की बहुतायत के कारण से भी शीघ्रपतन रोग होता है। नहीं २ मंत्र "हे" कहने में भूल की "होगा" कहना चाहिये था। आज कल तो यह असम्भव प्रतीत होता है, कि शीघ्रपतन धीर्य की अधिकता और रुधिर की बहुतायत से हो। मला हम में इतना धीर्य और रुधिर कहाँ कि जो शीघ्रपतन का हेतु होवे, हमारे माता पिताओं का छोटी आयु में विवाह और अब हमारी छोटी आयु में विवाह इस पर रक्त अधिकता का दाया निरर्थक है ॥

बाजे वैद्य भी यह भूल कर जाते हैं, कि जय मोक्ष ताज मनुष्य देखा, पूछा धीर्य खूब जाता होगा? जब ही उत्तर हाँ में मिला, नतीजा शीघ्रपतन धीर्य की अधिकता के कारण, और घट फसद खोख दिया, ताकि रक्त का आवेश और धीर्य की अधिकता कम हो जाये परन्तु उनको आश्चर्य से देखना पड़ा जब कि शीघ्रपतन के साथ दुर्बलता भी दिन रोगी की हो गई। हम भारतवासियों को स्वच्छता का प्रेम नहीं, स्वास्थ्य की हमें परवाह नहीं, धन हमारे पास नहीं, आहार हमारा अच्छा नहीं रुपया हमारे पास नहीं। यदि होता है तो दुराचार से उम्फा सत्यनाश कर देते हैं कि हमको रक्त और धीर्य की अधिकता कहाँ ॥

(१०) स्तम्भन की दृष्टादृष्टा भी शीघ्रपतन उत्पन्न कर देती हैं। साधारणतः यह आश्चर्य प्रतीत होता है, परन्तु घासनाय में भय यही है कि ओ घस्तु स्तम्भन करती है, यह धीर्य की निःसख पर शीघ्रपतन उत्पन्न करती है ॥

(११) पनुष्य के शरीर में प्राकृत शक्ति है उसका उत्पादन शोषण, सम्परण, धारण, पाचन, रचन भाठ रूप हैं। धारणशक्ति वह है जो आकृष्ट की हुई घस्तु का रक्ते। अब जिसकी यह धारण शक्ति हीन होगी उम्फो शीघ्रपतन अयद्य होगा ॥

क्योंकि धीर्य को ठहरा रखने वाली शक्ति जब निर्बल है तो धीर्य को कौन ठहरायेगा ? ऐसी वृत्तियों में तो सम्मन घटिका भी रह जायेगी । अतः न्यारहवा कारण धारणा शक्ति का निर्बल होना है ॥

( १२ ) धीर्य कोश में गरमी हो जाने से भी शीघ्रपतन होता है क्योंकि गरमी के कारण धीर्य पतला और शीघ्र गिरने वाला हो जाता है ॥

### लक्षण

( १ ) यदि यह हस्तमैथुन से हो ता उसके चिन्ह वही हैं जो पहिले वर्णन हो चुके ॥

( २ ) यदि घृणित व्यसन ( गुद ) से शीघ्रपतन है तो भी वही लक्षण होंगे जिनका वर्णन हो चुका है ॥

( ३ ) हस्तमैथुन से शीघ्रपतन हो तो उसके लक्षण उत्तेजना का कम होना, धीर्य का कम निकलना, दुर्बलता इत्यादि २ हैं ॥

( ४ ) मास मद्यदि के सेवन से यदि शीघ्रपतन रोग है तो उसके लक्षण धीर्य का अधिक गिरना और उत्तेजना अधिक होना समझो ॥

( ५ ) खटार्ह के अधिक सेवन करने से यदि यह रोग हुआ है तो इसके लक्षण कफ का अधिक निकलना धीर्य का रंग भेत होना, उत्तेजना में कमी और इन वस्तुओं का सेवन पहिले आवश्यक होगा ॥

( ६ ) यदि बहुत बैठे रहना इस रोग का कारण है, तो उसके लक्षण धीर्य का बहुत निकलना और उत्तेजना का कम होना है

( ७ ) याजारी स्त्री वा रजस्वला से संभोग करने के कारण यदि यह रोग पड़ि पड़ा है, तो लक्षण मूत्र का रंग लाल, जलन से भ्रमा, मूत्राशय में सदैव गरमी मान्य होना है ॥

( ८ ) दिल, दिमाग, जिगर की निर्बलता से शीघ्र पतन है, तो उत्तेजना का अच्छा न होना और उन धर्मों में से किसी का दुबल होना है ॥

( ८ ) धातु और रक्त शक्ति का कारण शीघ्रपतन है ता घीय दूध की कमी लस्सी की तरह होगा, पतन होते समय बहुत ज्यादा निकला करेगा । उत्तेजना भी अधिक होगी, मैथुन वगन से निर्बलता न प्रतीत होगी, चेहरा खाल हागा, इन्दी कठोर होगी, शरीर बल युक्त होगा ॥

( १० ) स्तम्भन कागी भीषधिया सयन करने म यदि शीघ्र पतन है तो घीय कम हागा, पतला हागा, और कष्टम निषखा करेगा ।

( ११ ) यदि वारणा शक्ति हीन है, ता घीय अधिक गिरगा, सफेद और पतला हागा, मग्दी और तर्गे पाई जाएगी, उष्णता न हागी ॥

( १२ ) घीय कादा में गरमी हानी, इसक वही लक्षण है जो ने० ७ में वर्णन हुए ॥

## शीघ्रपतन रोग की चिकित्सा अकित की जाती है ॥

यदि त्रिल विमोगादि दुर्बल हैं, ता उनकी भीषधि करो । यदि रज घीय अधिक है, तो फस्य मैथुन, और शीतल पदार्थ सेवन करने चाहियें ॥

शय सय क यास्त निम्न लिखित भीषधियां हैं । यदि किसी विशय राग क लिए अधिक हितकर हागी ता यहाँ लिख दिया जायगा ॥

भीषधियां युनानी तथा यक्ष दानों प्रकार की लिखी है । युनानी नाम को २ उनको जिन्हों ने युनानी को भीषधिया कगी नहीं पकी हैं अप्रसिद्ध प्रतीत हागा, परन्तु युनानी पंसायी म उसी नाम से मिल आयेगी, हमन भीषधियों के प्रसिद्ध नाम ही अनुवाद करके लिखे हैं ॥

( १ ) कीकर की फली बिना गिरी क छाया में शुष्क की हुई ६ माशा, मालव छोटा ६ माशा, ग्याड दशी एक शाला मव का अलग २ घाटीक पीन कर यड़ ( यदगद ) क दूध में खरल कर और

एक २ माशा की गालियां बनावे । एक गाली प्रमात घासी पानी से खावे, मैथुन चार्जित है । १४ दिन के भीतर ही विचित्र प्रमाथ दिखाई देता है । यदि चूरी के सियाये और कुछ न खावे तो नामक को मर्द बनाने की शक्ति रखता है, और प्रमेह या स्वप्न दोष को भी हितकर है लक्षण रहित रोटी घृत खाइ मिला कर मली हुई को चूरी कहते हैं ॥

( २ ) शाल्य मिशरी ६ माशा, तालमखाना ६ माशा, सफेद मूसली ६ माशा, दशलोचन ६ माशा, इलायची के बीज ६ माशा कृष्ण मिथी सय के घरायर, सब का कूट छान कर रफ्तें । प्रमात ताजे दूध के साथ ६ माशा खावें, मैथुन और खटाइ से बचे रहें यह औषधि प्रमेह और स्वप्न दोष का भी हित कर है ॥

( ३ ) शकाकुल ६ माशा यहमन सफेद ६ माशा, यहमन सुख ६ माशा, गोखरु घड़ा ६ माशा शतावरी ६ माशा, गूद कीकर १ माशा, गोंद कतीर ६ माशा, बबूल क बीज ६ माशा इम्यली के श्वेत बीज ६ माशा, तुलसी के बीज ६ माशा, भूमी ईसबगोल ६ माशा शाल्य ६ माशा, रंगमाही देह माशा, मिथी सय के घरायर, बीज तुलसी और ईसबगोल के अतिरिक्त और सय वस्तुओं को कूट पीस कर छानें और फिर सय को मिलाकर यज्ञ से रफ्तें । सुराफ ४ माशा, ताजे दूध के साथ, मैथुन और खटाई प्रादि से बचे रहें ॥

( ४ ) जहर मीहर खटाई १ तोला, मूंगा की जड़ १ तोला, दम्मुल भावषायन १ तोला, मोचरस १ तोला, दशलोचन १ तोला, शकाकुल १ तोला, सफेद मूसली ३ तोला, स्याह मूसली ३ तोला यहमन सुख ३ तोला, शतावर ३ तोला, ईसबगोल की भूमी ३ तोला, गोंद बबूल ३ तोला, शाल्य मिथी ३ तोले, फली बबूल १० तोला मिथी ४० तोला, सय को कूट छान कर फली बनायें और एक मोला प्रमात ताजे दूध के साथ खावें यह फली प्रमेह और साजाफ घाल को भी गुण कारक है ॥

( ५ ) मगहर पाक भी हितकर है विशेषकर उम्र अयस्या में जब कि धीरे की धारणा शक्ति, निर्बल हागइ हो, नुसखा घूनानी है ॥

### मण्डूर पाक विधि

यही हरड़ १० माशा, यहोड़ा १० माशा ज्वार १० माशा, काली मिरच १० माशा सोंठ १० माशा, पीपल १० माशा, मागर मोथा १० माशा, चीता १० माशा, बालूछड़ १० माशा, बीज साया १० माशा, शुद्ध मण्डूर या मण्डूर भस्म १० माशा, सब को कूट छान कर यादाम रागन से छिगंध कर क स्थच्छ शहद में मिलाकर द्वा माशा \* कस्तूरी मिलायें, मात्रा ६ माशा, तक चीनी के पात्र में रख छोड़ें पश्चात् सेवन कर, खूगफ ६ माशा सं ६ माशा तक ॥

### मण्डूर शोधन विधि

मण्डूर को १५ दिन रात अंगूरी सिरका में पसी जगह भिगो रखें कि मिट्टी आदि उसमें न पड़े, फिर शुष्क करने के पश्चात् पीस लें, यही शुद्ध मण्डूर समझें रंग बिखित लाली पर हागा ॥

( ६ ) बहमन सफेद १ तोला, लोध पठानी १ तोला, शकटकुल १ तोला, गाजर के बीज १ तोला, सब का चूर्ण करके ६ माशा प्रात और ६ माशा सायम को पात्र भर दुग्ध के साथ खाये। मैथुन, सदा और चादी पदार्थों से बचे रहें ॥

( ७ ) लोध पठानी २ तोला, गोखरू दो तोला, गुड़ पुराना १ तोला, चूर्ण करे और ६ माशा सायम और ६ माशा प्रात ताज़ दूध से खाये मैथुन व छट्टे पदार्थों से बचे रहें ॥

( ८ ) केशर ३ माशा, निग्यमी ३ माशा, जावित्री ४ माशा जायफळ ४ माशा, धारणीनी ४ माशा, कस्तूरी १ माशा इमली क बीज १ तोला, अमविध मोती १ तोला, खाजिश शहद आध पात्र, सब औषधियों का कूट छान कर मधु में मिलाकर कायली घन के समान गालियां बनायें एक गाली सायम प्रात खाये तो भक्ति बंधन कारी है। अपथ्य न करें ॥

\* कस्तूरी का मिशरी के साथ पीस कर मिलाकर खादिय नहीं ता एक ही जगह रह जायगी ॥

( ९ ) छोटी इलाची के घीज १० माशा, ४ रत्नी, जायफल १० मा० ४ रत्नी, दारचीनी १० मा० ४ रत्नी, गुजराती सुपारी ७ मा० गुलाब के फूल ७ मा०, फस्वरी ५ रत्नी श्वेत चन्दन ७ मा०, मोने के घर्क बड़े ६, चांदी के घर्क बड़े ६, सब को कूट छान, कर भर्क गुलाब में सरल कर के धीही के सुलाय में मिलाकर काबुली घना प्रमाय गोखियां बनायें, एक गल्लो दूध के साथ खावें ॥

[ १० ] शुष्क आंघले को महीन पीस कर गीले आंघले के रस में सरल करें इस प्रकार कम से कम ७ पुट दें यदि इक्कीस दें, तो बहुत ही उत्तम है। फिर चाहे जङ्गली घेर के समान गोखिया बनावे चाह चूर्ण रखें। मात्रा ३ मासे प्रातः समय पानी के साथ खावें और एक घण्टा के पश्चात् ताजा दूध पीवें, इसके आगे घड़ी २ औपधियां भी याज्ञ समय फीकी पड़ जाती हैं। पश्य घड़ी ॥

[ ११ ] अकरकर, मोघरस, मूसली स्याह, मूसली सफेद बहुफली, इन्द्रयय, गोखरू, जडमूंगी की भस्म, गिलोय, खसुड़िया, कीच, उटंगन, विलगिरी, सिंघाड़ा, शीतल चीनी, रुमीमस्तगी, सब औपधियों को सम भाग लेकर अलग २ कूट छान कर अच्छी तरह मिला लेवे और सब से दुगनी देशी खाद मिलाकर प्रमात एक फक्की लेवे, बहुत बलकारी है, प्रमेह और शीघ्रपतन सब को दूर करता है। एक प्राचीन हस्त लिखित पुस्तक का योग है ॥

[ १२ ] मूसली स्याह, मूसली सफेद, सिंघाड़ा, बिखधीज नासमलाना, कीचपीज, उटंगनबीज, अजमोद खुरासामी, मोघरस, कमरकस, गोंदगुजराती, सोंठ, फालीमिथ, गोखरू, तेजपल, जायफल, माजकगिनी, सब को समान भाग लेवे, कूट छान कर सब के तुल्य देशी खाद मिलावे और फिर शहद डाल कर जंगली घेर के घराघर गोखिया बनायें, और नित्य साथ प्रातः ताजे दूध के साथ एक गोली खावे यह भी उसी पुस्तक का योग है। और इसको नितान्त पख और उत्तेजना कारी भी लिखा है। पश्य घड़ी ॥



[ १३ ] मोचरस १७॥ मा०, शालय १७॥ मा०, समुद्र सोल १७॥ मा०, मूसली स्याह १७॥ मा०, मूसली सफेद १७॥ मा०, यादाम की गिरी १७॥ मा०, सोंठ १० मा०, पान की जड़ १० मा०, दासनाथ सेर चाँड देशी १ सेर ॥

सब औषधियों को पीस लेवे और दासनाथ को पृथक् कूट फिर साह की चाश दूध डाल कर करे फिर सब धयाइया डालकर थोड़ी देरके पश्चात् भाग से उतार। गिरीया मिश्रानी हों तो मिखा लेवे, फिर प्रयास भस्म कलाई वा चादी भस्म यदि मिले तो मिखा खेवे, खुराक २ से तीन तोला तक धातु को गाढ़ा करने में अद्वितीय औषधि है। पथ्य वही ॥

[ १४ ] गोंव लुहाय १ तोला, दूध में आधे और नरम भाव पर रफसे, एकाध घण्टा पीछे उतार कर रात को सोते समय साध, मान दिन के भीतर धातु पौष्ट हो। पथ्य वही ॥

[ १५ ] तासमझाना, मूसली स्याह मूसली सफेद सोंठ गोमरु, कौचबीज, भस्मगन्ध, मेमल की छाल, कत्या सतावर लसू डिय्रा, मोचरस, समान भाग से पार्षक कर कपडछान फरक प्रभात गाय के दूध के साथ खावे, खुराक ६ मा०, पथ्य वही ॥

[ १६ ] यादाम की गिरी सवासेर, यशलोचन १ तोला, भम विध मोती ३ मा०, स्यरा धक १ मा०, शंख धक १ मा०, भस्म ३ मा० केशर १ मा०, वस्त्रुयी ३ मा० गो घृत २ सरं मिश्री ३ सेर, यादाम को दूध में मिगो दें फिर छिलका उतार कर पानि नं मुन घृत में भून, शेष औषधियों को तीन दिन खरक करें, फिर मिश्री की चाशनी कर सब कुछ डालकर मिखा रखे, प्रहति अनुकूल साथे। अधिक से अधिक ५ तोला तक दूध के साथ सघन कर, शीघ्रपतन, निर्यलतादि को अत्यन्त हितकर है। यथाह से सर्वथा घबे गहें ॥

(१७) इल्ली के बीजों की गिरी, बिनौल की गिरी, हरद की गिरी समान भाग छ दो छान साल के पुराने गुड़ में बंगली घर के समान गालिया बनायें, और नित्य एक गोली गऊ के दूध के साथ खायें पच्य रहा ॥

तथाच—बावचा / माघा, पुरानागुड़ ८ माघा, मिलाकर अरु माघा का गाला बनायें और दूध के साथ खाव ॥

(१९) मूसलीपाक—मूसली सफेद १ सर दस सेर दूध में उबाल, जब दूध शुष्क होजाय तो पाष भर घृत डालकर भून, पुन ३ सेर स्वाड की चाबनी कर उसमें उपरोक्त खोया डाल दें, और निम्न लिखित औषधियां महीन पासकर डाल —गोंद कीकर १६ ताळा, नारियल १६ ताळा बादाम गिरा १६ तोळा चिगौडा १६ ताळा, आमफल, ल्यंग, कछर, चम्प, बालुछड, कौंचबाब, दारचीनी, नागकेशर, पत्रज, सोंठ, मिच काष्ठा पापल, आदित्रा सब नौ ० माघा, भस्म कलद, चांदी, फौलाद, प्रवाल में से जो मिल मिला लखे यदि न मिलसक वा न सहे, तीन ० ताळा के लड्डु बनाय, और नित्य प्रातः काल खाव ॥

इसके खवन से शारीरिक दुबलता, मानसिक निर्यलता, मन्त्राग्नि, खांसी, ध्यान, नपुंसकता, वीर्य का पतला होना, शरार की वृत्तता, प्रमद आदि दूर होते हैं ॥

निम्न लिखित भस्मों शीघ्र पतन रोग में हिसकर हैं ॥

भस्म चांदी, भस्म माना, भस्म अश्रक म्याह, यग भस्म, भस्म जट, भस्म प्रवाल, भस्म सोप, भस्म छिलका कुफटाण्ट, भस्म हाग, भस्म मानी, भस्म फौलाद, भस्म मण्डर ॥

प्रत्येक भस्म के बनाने की विधि नीचे अंकित की जाती है ॥

विधि भस्म चामी—चांदी का पत्रा करो और उसको भाग में तथा तथा कर, सरसा के तेल में डाल दो, इस प्रकार मात पुन दा फिर एसा ही ७ पुठ छाछ में दो, फिर सात गोमूत्र में सात मुल्थी के काठ में, मात त्रिफला के जल में ॥

फिर इस पत्रे के नीचे ऊपर दृढ़तालधरकी उतने ही बदन की लेप कर कपरोटी करके १६ सेर ऊपलों की अग्नि देवे । ३ बार इसी प्रकार अग्नि देकर धीकुषार के गूदे में खरल कर कपरोटी कर आग देवे, धीकुषार की दो अग्नि देने के पश्चात् पीपल के छिम्के के जुदगे में रखकर आग देवे । मरम सफेद तैयार होगी ॥

प्रमेह, स्वप्न दाप, हृदयीग आदि को थोड़े दिनों में दूर करगी, सष रोगों का ठहरा देगी, इसके असम्प्य लाभ हैं । मात्रा १ रसी मक्खन में ॥

विधि भस्म सोनो—एक तोला साना को, महीन रत फिर दो तोला पारा बालकर कागधी नैवू के रस में खरल करे जब सम्पूर्ण पारा स्वप्न में मिल जाय और एक गोला सा बंध जाय ता एक मिठी क बज म तीन घोंसे आवल्लसार गणक का चूण आधा नीचे आधा ऊपर रख कर मुक्त, बन्द करके सात कपरोटा \* कर, फिर पांच छैः सेर कालगभग अगमा ऊपलों क बीच में रख कर वायु से बचा कर आग देवे, स्वांग क्षीयल होने पर निकाल, और पारह में फिर खरल कर, और इस प्रकार बितनी होसके अग्नि देवे । १४ आंच में अत्युत्तम मरम होती है । मात्रा एक पावल ॥

महज विधि—कचनार क आध सेर जुगसा में ताम्बा मर साना रख कर १६ सर ऊपलों की अग्नि देवे, इस प्रकार एक दो अग्नि म भस्म होजाती है । परन्तु इसके गुण उपरोक्त के पासग मर भी नहीं होते । लोग महज विधियों के पीछे पडते हैं और लाभ को नहीं देखते । मात्रा आधी रसी ॥

भस्म अभ्रक त्याह—अभ्रक त्याह का कोयलों की आग में खूब खाल करे और दूध में बुसावे, इस प्रकार ७ पुट देवे, पश्चात् गो घृत में घोड

\* कपट पर मिठी लगा कर पाल क हद मिर्द कसदे अब हूस जावे, ता फिर इसी प्रकार ७ बार को ॥

कर टिकिया बनाकर प्याला में रख कर दूसरा प्याला ऊपर देकर मिट्टी से मुख बन्द करके आग इतनी देय, जो दस सेर से कम न हो, अधिक चाह बितनी दें। फिर निकालकर खट्टी बूटी जिसको चौपत्ती भी कहते हैं और जो पानी वाली जगह अधिक होती है, प्रत्येक वस्तु उसकी खट्टी होती है, स्नेह चटनी बना कर खाते हैं, इसके पानी में इसी प्रकार खरल करके टिकिया बनाकर प्याला में रख कर भस्म देये, फिर इसी प्रकार त्रिफला के जल की, फिर पीकवार के गूदे की एक २ पुठ दे, ४ पुठ में भस्म होजायेगी, उत्तम होने के चिन्ह यह हैं कि चमक सवधा नहीं होती। यदि चमक याको हा ता इन्हीं वस्तुओं की फिर पुठें दें। यह भस्म १ चावल से १ रत्ती तक उचित अनुपात के साथ त्रिफलान स सम्पूर्ण ज्वरों को दूर करती है। दूध के साथ खाने स सम्पूर्ण शीघ्र सम्बन्धी रोगों की जड़ों को खो देती है ॥

वग भस्म—पहिले नीचे आठ दस सेर ऊपरने विछावें तब परापर करें, और इन पर नीम क पत्त रगाइ कर मारीक करके विछाव, ऊपर ५ गोला कसइ क तीन २ माशा के टुकड़े अलग २ रख दे और उसके ऊपर भाष तार नीम विछाकर आठ दस सेर ऊपरने त्रमा कर भस्म लगा देय ॥

रष्णान पर यत्र स ऊपर क ऊपर उतार कर कलद क भस्म हुए टुकड़ों का चुन स खुराक एक रत्ता तालमसना क चुण स कामकर दूध स पावे ॥

टिप्पणी—यदि नीम न मिल ता घरक (बकामन) हा महीं ॥

भस्म जह प्रवाल—सिरस (शगेश) क पत्त पाट कर एक पाव कर प्याल में विछावें, और फिर हा तीन टोला जहप्रवाल (अर्थात् गुलिया की जह) रखकर पाव भर सिरस के और पचे विछाकर मुख बन्द करके १५ मर के लग भग भस्म देवें भस्म तैयार होगी ॥

मालव, तालमन्वाना, मूसलीस्याद, मूसली सफ़ेद, षडश्लोघन, इलायची मोचरस के चूर्ण में दो रत्ता चाल कर ताजे दूध के साथ खावे ॥

भस्म धाखा प्रयाल—प्रयाल धाखा को एक मिट्टी के सकोरे में डाले और उसका कुवारान्दल (धीकमार) के गूदे से भरे अर्थात् इतना लुआव डालें कि प्रयाल धाखा से ४ अंगुल ऊपर रहे, फिर मुंह बन्द करके १० सर उपलों की अग्नि से पश्चात् निकालकर गुलाबजल व बदमुख में एक दिन खरल करके बर्तन में रखें ॥

मूराक एक रस्ती उपरोक्त विधि अनुसार स्वाव अथवा एक रस्ती कपत दूध ताजा से खावे ॥

भस्ममीप—माता की सीप ४ सोला, गंगी के नम के ममान छार २ टुकड़े, एक मिट्टी के पात्र में डालें, और धीकमार (कुवारान्दल) के गूदे से भर कर कपरोटी करके मिट्टी से मुख अच्छी तरह बन्द करके १ गजपुर की अग्नि दें ॥

मात्रा—एक रस्ती से २ रस्ती तक टन्त्रित अनुपात में दें । इसका तन से मय प्रकार क ज्वर, खांसा कास श्वास, वातम, कफज, यहत य प्रोहा क रोग दूर होत हैं, वृषद (गुदह) का भा हितकर है ॥

शीघ्रपतन क वास्ते मोचरस के चूर्ण में मिठाकर ताजा दूध के साथ खावे ॥

भस्म छिलका कुकुटाण्ड ॥

कुकट क अण्डों के छिलकों को दो दिन तक नमक के पानी में भिगो कर आन्तरिक मिट्टी और लसादि से शुद्ध कर, और शुष्क करके एक मिट्टी

१ एक गाल गूदे में जिसकी मात्रा सर-गहराई और गज भरबाहार है; उनका बॉम में दबाई रखकर अग्नि देने का गजपुर कर्तव्य है ॥

के पात्र में डालें, और सड़ी, सूटी के [ जिसका बणन पीछे हुआ है ] रस से कूजे का मुख बन्द करके गजपुट की अग्नि दें, यदि नील न हो तो नीबू के रस से सरल करें, और टिकियां बनाकर एक और अग्नि देय, परन्तु दूसरी अग्नि की कदाचित्ही आवश्यकता होती है, यह मन्त्र नपुंसकता और प्रमेह को बहुत दितकर है ॥

स्त्रियों को जो श्वेत पानी जाता है, और उनको दुर्बल कर देता है, उसका वास्तु बहुत दितकर है, यदि कुछ दिनों तक स्त्री को गिलावें तो अश्वतथानि क तुम्य करे ॥

मात्रा—१ रत्ती से दो रत्ती तक, क्षीमपतन के वास्ते ताजे दूध के साथ क्वथन यही या तालमखान का चूण मिलाकर खाये ॥

हीराभस्म—यह बहुमूल्य वस्तु है, इस वास्ते केवल रात्रा महाउष्ण ही रसका बनावेंग ॥

हीरा को एक गेद्यमी घन्त्र में घावें, फिर एक मटका में डालकर आधा मटका पानी स भरें, और उममें १० तोला कुलथी डालकर छारा दिन पकाये फिर पोटली को निकाल और पानी फेंकदें, अगले दिन फिर उसा प्रकार करे, इस प्रकार सात बार करें, फिर सात दिन तक घालक के मूत्र स पकावें, फिर निकाल कर टुकड़ २ कर देवे, और पान की जड़ के नुगदे में रखकर एक मिट्टी के अथवा चीनी के सिंकोरे स रखकर कपगोटी करके गजपुट की अग्नि दें, यह एक पुट है, इस प्रकार की ७ पुटें देवें मन्त्र तैयार है ॥

मात्रा—१ घायल का अष्टम भाग पत्तों को शक्ति देने और अग्नि को दीपन करने में इसके बढकर कोई द्यार न होगी सब रोगों को उचित अनुपान स दितकर है, क्षीमपतन के वास्ते दूध के साथ गिलावें ॥

### अनविध मोतीमस्म ॥

यह वस्तु भी बहुत मूल्यवान है, अथात् १५) रुपये तोला कम से कम मिलते हैं ॥

अनविध मातो १ तोला को गाय के दूध में खरल करके टिकिया बना कर गाबुधान के नुगदा में रख कर सम्पुट करके ५ सेर ऊपलों की भाग दें मात्रा १ चावल, इसके गुण भी हीरा मम्म से मिलते जुलते हैं ॥

### फौलादमस्म ॥

फौलाद को रेतकर आमून के पत्तों के रस में भिगावें, १५ दिन तक खरल भीगा रहे । फिर निकाल कर बारहवां भाग शिगरफ के साथ सुआष पीकुवार में १ दिन खरल करके टिकिया बना कर एक प्याला में रख कर गजपुट की भग्नि दें, इसी प्रकार तीन, चार, छै, सात, अठनी बार हो सके भग्नि दें । मात्रा — १ चावल से लेकर १ रत्नी तक मकरन में डाल कर खावे, या घी में डाल कर पी जायें, या दूध के साथ खायें, दूध घुव लूय सेवन करें, क्योंकि यह मरम गरम है, उत्तमना घाति के लिए राम बाण है ॥

लक्षण इसमें कम खाना चाहिए । यदि कोई २८ दिन तक संयम न खाये तो बल का तमागा देसे बहस आदि के रोगों में छाल में खाते हैं ॥

### मण्डूरमस्म ॥

मण्डूर को १५ दिन रात अंगूरी निरका में ण्नी जगह भिगो रखें, प्रशं मिट्टी पटा न पड । शुष्क होने के पश्चात् पीकुवार के सुआष में एक दा पथ्या खरल करके टिकिया बना कर मिट्टी के प्याले में बन्द करके पाच सात सेर ऊपलों की भग्नि दें, मम्म लाल रंग की होगी, न हो तो और पुटें दें ॥

भात्रा—आधी रत्ती से दो रत्ती तक उचित अनुपान से खावे, या मण्डूर पाक बनावें, जैसाकि पीछे वर्णन हुआ ॥

अथ यहा किञ्चित् ऐसे स्तम्भिक योग अकित किए जाते हैं जो समय पर काम आवें ॥

यह स्मरण रखना चाहिए कि जो इस प्रकार के योग होते हैं, यह रोग का दूर नहीं करते । उनका प्रभाव थोड़े घण्टों वा एक दिन के वास्ते होता है, प्रत्युत वाजे इनमें जहा एक दिन के वास्त शीघ्र पतन का दूर करते हैं, यहां आगे के लिए शीघ्र पतन को अधिक कर देते हैं । हम नीचे उन योगों का अकित नहीं करेंगे, कि जो एक बार तो काम दें, परन्तु पीछे से मनुष्य का सत्यानाश करदें, इन का सदा सवन मा अच्छा नहीं है, जब तक रोग दूर नहो केवल कभी ० काम में लावें ॥

(२०) इम्बलो क बीजों को दुफड़े करके किसी कपड़े में बांधकर ४ दिन तक मिगो दे, पश्चात् मल कर गिरी निकाल और आटे की तरह महीन करे, फिर यह चूण यदि २ तोला हो तो उबड़ का चूण १ तोला, गाभर के बीज १ तोला, बंगमस ६ माशा, ( इसका बनान की विधि पीछे अकित होचुकी है ) मिलाकर फिर छोहार से घाटे रगनावें, फिर घाहद मिलाकर १ माशा की गोठिया बनावे, एक गोली सायकाल गरम दूध से लावें । खटाइ से सवगा बचाव करें । भोजन एक दो घण्टे पहिले खा लेना अच्छा है क्योंकि उसमें सवण जाता है ॥

यदि यह गोली नित्य प्रात काल तामे दूध के साथ खावे तो शीघ्र पतन सदा के मिय दूर हो ॥

(२१) किश्मिश पाव भर, सग जराह ७ तोला, सालमसाना ७ तापा, छोह मस २ तोला, सय को कूट पीठ कर जंगली बेर प्रमाण गोठियों बनावे



सामर्थ्यानुसार एक दो गोलियां मधु और मलाई के साथ खावे, साने की विधि पहिले लिख चुके हैं यह गोलियां बड़ी बल कारक हैं ॥

(२२) अकरकरा, सोंठ, लोंग, केशर, पीपल, श्वेत चन्दन, जायफल, जाधिव्री, कर्पूर, पंगमस्म, छोदमस्म, छै २ माशा, अफीम एक तोला ॥

सयका बूट मधु के साथ ठण्ड के दाने के समान गोलियां बनाय, एक गोली उसी प्रकार खावे, भीष्य मूत्र श्वेत स्तम्भन बहुत हा ॥

(२३) जायफल, अकरकरा, लोंग, सोंठ, केशर, पीपल, कस्तूरी, भीमवनी कपूर, अभ्रकमग्म, समान माग लवें, और सय क शरावर अफीम छद्म स्वर्ण कर, फिर मृग क दाना प्रमाण गोलियां बनायें, और एक ना दा गोलियां मन्थ्या समय ग्वाय इसक भी उपरोक्त वर्णित गुण हैं ॥

### शिगरफ ॥

मैंने पहिले भग्मो में शिगरफ का यणन दूरां वास्ते नहीं किया, कि यह अत्यन्त गरम वस्तु है। युवक गण कहीं हानि नें उठावें, एक मृगक भाग में इसका यणन करता हू। वृद्ध तो वेचटक इसका भयन कर सकते हैं। परन्तु जो युवा हैं उनको बहुत शौफसागरमना चाहिये, और जब कभी इसका या इसक मिश्रित योग का सेवन कर तो पृत, मलाई, मक्खन, दूध का त्रितना होसके सेवन करें ॥

युवावस्था में अठरादि अवन पुरे प्रमाय पर हाती है इस वास्तु शिगरफ जैसी वस्तुओं का बिना साब्र समझे खाना अवश्य हानि कारक है। किन्तु सायबानी से खाया जाय तो योग्य सम्बन्धी रोगों में अमृत के समान गुण कारी है। नर्पुंगकता के वास्ते इससे बहुतकर संतार में और कोह पन्थन न होगा। मैंने पीछे सोद मस्म शिगरफ के साथ फरनको लिखा है, उसका कारण यहा है, कि यह बहुत हितकर है उसके साथ शिगरफ के परमाणु मिलते हैं ॥

## शिगरफ भस्म ॥

जो क्षीण पतनादि के लिये बहुत हित कर है —

शिगरफ रुमी एक तोला, फिसी कूजा में डालकर उस नूजे को घनूरे के पत्तों के रंग से पूणतया मर दें, फिर अग्नि पर रखें, जब सय रम सूखमाय ता घनूरे के पत्तों के नुगदा में रखकर और न्युय अच्छा तरह कपरोटी करके एक सेर ऊपलों की अग्नि दें और ध्यान रखें, जब सम्पुट के फटने का सा शब्द सुनाइ दय, ता ज्वन्त निकाल लें, और छातस हान पर शिगरफ बीच में से ले लेंगे । फिर घनूरे के हर फल छकर १० ताला पानी में उबाल कर लाने इस पानी में शिगरफ को खरल करे और एक छटाक हरी मींग के पत्ते-क नुगदा में सम्पुट करके केवल १ सेर की अग्नि दें, फिर शिगरफ लेकर एक पटाहो में रखें और ऊपर एक छटाक माय का घी डालें, और ऊपर दफना रखें; उसके ऊपर १५ सेर के लग भग कोइ मार रखें, १० मिण्ट की अग्नि के पश्चात् शिगरफ को निकाल कर पीस कर शीशी में यन्त साखल छोड़ें, मात्रा दो चायस प्रमात समय मन्स्वन में डालकर सपथ्य भ्वाया करे तो नपुंसक भी बसवान-होकर सन्तानोत्पत्ति के योग्य हो । सय रोग दूर हों । सार्यकाल पान के साथ-साथें ता स्वग्मन हों ॥

(२१) १ तोला बच्छ नाग ( अर्थात् मिठ्ठातेलिया ) को जिमीकन्द के पानी में याहा खरल करके बीच में १ तोला शिगरफ रखें, और आध पात्र के लग भग ऊपर सपथा रूपेण कर गेंद सा बना ल फिर २ सेर पक्का करके का तब (कुसुम तैल) लेकर उसका एक देगचा में डालें, और उसके पाच म यद गोला छोड़ें, पुन दफन कर बहुत दृन्ता के साथ मिश्र लपटें, और १० सेर के लग भग मात्रा भी रख दें, ४ पहर नीचे अग्नि बालें, पहिल कमठा जलान फिर एक पण्ण पीछे किञ्चित तेज, फिर उसम अधिक तेज करे ॥

इसी प्रकार ४ पहर तक करते रह, और पहर के पश्चात् नीच उतारें शीतल होने पर संभिया, कांच के रंग का होगा, शिगरफ उन्नाभी रंग होगा, सखिया श्वास, नपुसकता को हितकर है ॥

शिगरफ नपुसकता दूर करने में अद्वितीय है २१ दिन उपरोक्त विधि विधि से खाएँ, और मैथुनादि से बचा रहे, तो पूणत नामदे भी मद होलाय ॥

स्मरण रखो, शिगरफ पाठ सम्बन्धी सब रोगों के दूर करने में अद्वितीय है ॥

(२६) शिगरफ १ तोला, मालफोंगिनी छटांक, मलावा छटांक मधु छटांक, गाय का घृत छटांक ॥

विधि—एक छोटे के तवे या कढ़छे में शिगरफ की डली रखकर ऊपर मालफोंगिनी और मलावा को दरहा करके ढाँसे पश्चात् मधु और गाय का घृत ढाँसे, फिर भाँडे को चून्हे पर रखकर नीचे धीमी अग्नि दे । यहाँ तक कि सब औषधि जलजावे, शीतल हान पर शिगरफ निकाल कर पीठ पर शीशी में रख छोड़ें । और वैसा पहिले कपन हुआ, उसी विधि से खाएँ नपुसकों और हस्तनारों (मज्जुकों) के यास्ते अद्वितीय है ॥

(२७) एक कडाही में सवा सेर कुचलों का चूर्ण नीचे ऊपर देकर बीच में छटांक तक शिगरफ की डली रख ऊपर २॥ सेर घृत डाल दें जब पी और कुचले जल जावें, तो उतार लें, सेवन करने की विधि यही है जो पहिले बताइ गई ॥

शिगरफ घटी ॥

यह भीय बढ़क और स्तम्भनकारी है । शीघ्र पतन को हितकर है । शिगरफ ३ माशा, पीपस ३ माशा, केसर तीन माशा, करतूरी १ रत्नी, पंगमरम १ तोला, सब को छेकर पान के रस में सरल करके उबद की दास के बरपर गोली बनावें । एक गाछी प्रातः कास वृष के साय खावें, दूध घृत का अविष्ट सवन रखें ॥

## किंचित और सिद्ध योग ॥

(२८) गोखरू, तालमखाना, शतावर, फाँच बीज, नागबला, (गगेरन) अतियला (कधी), समान भाग लेकर चूर्ण बनावे । मात्रा ३ माशा, सायम् प्रात या कषल साते समय दूध के साथ बल को बढ़ाता है । शीमपतन को दूर करता है, शुक्रमेह को भी हितकर है ॥

यदि नागबला और अतियला न मिल सक, तो केवल गोखरू और फाँच बीज समान भाग कूट कर खाना भी हितकर है । एक पुस्तक में लिखा था, कि जिसके घर सौ स्त्रियाँ हों वह पहिला योग, और जिसके घर में २० स्त्रियाँ हों वह दूसरा योग सदैव म्वाया कर ॥

(२९) तालमखाना, मूसली सपेद, म्बरटी, शतावर, सोंठ, असगंध फाँचबाज, सेमल का मूसला, शतावर, मोचरस, गोखरू, सायबल, फूलमन्थाना मंग वंगलोचन, समानभाग ले, सब बराबर मिथी मिलाकर साते समय ६ माशा से ९ माशा तक दूध के साथ खाए, बल शीघ्र बढ़क है । शुक्रमेह और शीमपतन इससे दूर हो जाता है । यह मूत्र को भी बहुत हितकर है ॥

टिप्पणी—पिचार्ना चाहिये, कि शुक्र की निबलता धीरे । कितने काल में जाकर असली रंग दिखाती है । अब यह कैसे हो सकता है, कि शायम एक दो दिन में आजायें ! बिगड़ते इतनी देर लगे तो सुघरते कितनी दर लगे गी ? इस प्रकार की औषधियों को असली लाभ प्राप्त करने यागत कुछ समय चाहिये । हा, मस्मों में शीघ्र लाभ पहुँचाने की सामर्थ्य अवश्य होती है ॥

(३०) भस्म अन्नकस्थाह मन्थिया २ तोला, गोखरू ४ तोला, सतार ४ तोला, सबका चूर्ण बनाये ॥

मात्रा—८ रत्नी से १ माशा तक दूध के साथ खाए । ७ दिन के भीतर ही अद्भुत प्रमाण दिखनाये, शीघ्र बहुत बढ जाये, बल अधिक हो, ना शीमपतन शुक्रमेह, म्बन्धन दूर हो ॥

(३१) कनर की जड़ कौंच बीज, समान भाग छकर सूट पान कर चूर्ण करें ॥

माथा—१ माथा रात को दूध के साथ सापें धीमपतन कर हो, स्वप्न दोष जाता रहे, बल की वृद्धि हो, वीर्य गाढ़ा हो ॥

(३२) बानीकरण मोदक—कौंच बीज पानी में भिगो दे, पश्चात् छिलका उतार कर गिरी को सुखा लेंगे, और पीस कर कपटछान करे, ६४ तोमा, इन चूर्ण को ४ सेर दूध में डालकर मन्द्यार्ति पर पकावें, यहां तक कि थोया हो जाये फिर ४ तोला घृत में भूने, फिर मूँछली श्वत ६४ तोला, सुरासानी अजयायन ३२ तोला, काले धनूरे के बीज ८ तोला, गाजर के बीज २४ तोला स्वस्वाश ६४ तोला, सन की जड़ ३२ तोला, गोक्षर ६४ तोमा उटंगन के बीज ३० तोमा, मौंचरस २८ तोला, नारियल ४८ तोमा, जो महीन पीस कर सबके सरावर मिश्री की चाशनी फरके सब औषधिया का शर देवे । और दो ० तोमा या चार ० तोमा के छडू बना लेवे, एक मनु नित्य प्रति रात्रि के समय खावे, और ऊपर से दूध पीवें, फिर महिमा दस, जो लोग धीमपतन को हमेशा रोते हैं, वह इसको एक मास सी सेवन करके देखें यह पौष्टिक है, स्लम्भक है, और नपुमकता को दूर करता है । यदि इसमें शग भस्म, छोह भस्म, कुण्मात्रक भस्म धाडी ० मिलाएँ, तो अत्यन्त बल वीर्य उत्पन्न हो ॥

(३३) कामघिनीट्ट—मूखली श्वत, मूखनी स्याह, मालुमवाना, घीतम्बोनी मस्तगी, जायफल, कौंच बीज, पोपल, गाक्षर, सत्व गिलो, गिरी मासकंगितो बहुपत्नी, असगन्ध, सशपाश, उटंगन, पान, कर्पूर, कुन्वगी, कुलञ्जन, अपीम, मान्, धनूरे के बीज, पूख-मियगू, दारचीनी, इसापचो, तत्रपत्र, नागकेसर, प्रत्येक ० तोला, महीन पीस कर कपटछान करे, फिर सबकी

भयङ्करं भूत। और मिथी मिला देंगे, और दूध के साथ सरल करके जिंगला बेर की समान गोशियां बना लेंगे, या वैस ही रहने दें। एक बाँदो गोली प्रति दिन दूध के साथ खावे। घोघपतन को दूर करता है, बहुत आनन्द देता है, प्रेम और नपुंसकता दूर हो दो तीन गोशियां सायंकाल को खाव स्वयम् पता लगा ॥ ११ ॥ १ ॥

( ३४ ) घलबीर्यमानवटी—भाज कल के पुरुषों के वास्तु अमृत के समान है। घने के बीज म्याह ८ ताला कटेरा के पीजे १५ तोला, बिदारोकन्द खद्यस्तान, मूसलो सफ़ेद, मूसलो स्याह, चम्प, अण्डगन्ध, खरेटी के बीज, मखाना, धर्शलाचन, धारचानो, इलायचो, लौंग समुद्रशाय, पीपल जायफल, जाविश्रा, पानया, कायफल खुरासाना अजर्वायन, सत्वगिलाय, तालमखाना, गाखरू, तिल, सेपाडा, कंकाल, प्रत्येक ० तोला, सबका चोपाइ, भाग भाचरस लेंगे, और ४ गुणा सेभल का जंक महान पास कर १३ सर दूध में मन्दाभि पर पकायें। जब खाया जाय तो ०४ तोला घृत, ०४ तोला मधु और २८ तोला मिर्चा डालकर खूब मिलाव, फिर ०, ० तोला के लेंगे बना लेंगे एक माटक ग्याफर ऊपर से दूध पीवे। इतने स्वम्भक है, कि सघन नहा हासकता। इसके सघन सं नामद, मट जाता है। घीय्य लस्य हाता है। धागरिक बल बढ़ता है। रुसता को दूर करता है। मूष मूर, शुक्लमूह, घोघपतन, स्वमदाप का बहुत दितकर है ॥

( ३५ ) सिंहावणमटी—केघर, लग, जाविश्री, जायफल, मिथी, सेमर की जड़, मागू, फाला जीर, समुद्र शोप, सपेद्रमूसली, तालमखाना, बबूल की कोपल, रास, पाटा, मस्तगी, दिगरफ शुद्ध, कस्तूरी, कूपूर, प्रत्येक ० मात्रा, सबका पीस कर मधु में मिलाकर अब माशा की गोशिया बनायें। एक या दो गोशियाँ यथा सामर्थ्य तीसरे पहर को खावे। और ऊपर से दूध पान करे तो इच्छानुसार काम दवे, दीर्घ्य सम्यधी सब योग और नपुंसकता

इसके प्रतिदिन प्रातः काष्ठ स्नान, से दूर होजाती है । शीघ्र पतन को विषय रूप से दृष्टिकर है ॥

(३६) कम्बूरी ० भाग, स्वर्ण मस १ भाग, चर्क, चादी ३ भाग, केसर ४ भाग, श्वेत एलायची के, बीस ५ भाग, जाबफल ६ भाग, बंधूलोचन ७ भाग, भावित्री ८ भाग, इन सब को बकरी के दूध, वा पान के रस में खरख करके एक ० रत्नी की गोखियां बनावे ॥

मात्रा—एक वा दो गोली, मलाइ, मस्खन, वा दूध के साथ प्राय, शीघ्र गाढ़ा हो, पुरुषार्थ बहुत बढ़े, शीघ्रपतन-दूर हो, इसका नाम श्वातु संप्लीपनी है, क्योंकि यह शुष्क और दग्ध हुए शीघ्र को भी पुन उत्पन्न करके सन्तानोत्पत्ति के योग्य बनाती है ॥

(३७) उत्तम नवीन तालमखाना, १ तोला से, और किसी घाल वा पयत में रस कर एक २ दाना करके चुनलें, अर्थात् जो कंकर मिट्टी आदि, मिसे उस को निकाल कर फेंक दे । तालमखाना को इतना मक्खु करे, कि उस मात्र भी किंकल न रहे । अन्यथा श्वाभा न जायगा । फिर बड़ का दूध उस में इतना टाले, कि वह भीग जाव । फिर शुष्क हान दें । शुष्क होन पर पुनघोर बड़ के दूध से तर करें, और सुखाळें, फिर इस ताल मखाना को गरी के ताब्रे गोल में छिद्र करके मरदे और उसी टुकड़ से गोले का छिद्र बन्द करके, गेहू का गूषा हुआ आटा छपेट कर गोला सा बना लवे, ५, ७ सत्र उपले अघात पाषियों की मझि लगाई, जब पुमां, उठना बन्द हो तो उस में इस को रखे, और ध्यान रखें कि गिरी जल न जावे, जब ऊपर का आटा खाल हा जाव, ता गाले को निकाल कर भाटे को धुपक करे, और तालमखाना को महीन पीस कर चूर्ण करे ॥

इस के पश्चात् तौदरीश्वेत, तौदरीखाल, गोमस्त्रुपु, गोलसंबडे, मूसलीश्वेत, मूसलीश्याम, गावजूहान, प्रत्येक २ तोला, सालबमित्री, समुद्रघोष, इन्द्रजौ, मोघरस, इलायचीश्वेत, प्रत्येक एक तोला, शसवीनी

१ माशा, सौरजान् १॥ तो० घफाकिल १॥ तोला, घशखोचन १॥ तो०, बूझीदां एक तोला, पिस्ता ५ तो०, चिलगोजा ५ तो०, मीठी बदाम गिरी १० तो०, खूब महीन पीस छान कर पिसे हुए तारुमखाने-के चूण और नारियलगिरी को इकट्ठी करके मिलालें, फिर मिथी १ सर पक्की की चाशनी करके अषष्टेह बनालें। मात्रा १ तोला। खटाई और बहुमैथुन बर्जित है। यह योग बड़ा विनित्र है। सेवन करने पर महिमा दिखाई देती है ॥

(३८) चाबित्री ६ माशा, सायफळ ६ माशा, केशर ६ माशा, सत्व इस्वगोल १ तोला, एक गरी के गोला में छिद्र करके चारों वस्तुयें डालकर थोड़ा आटा लगाकर, ५ सेर दूध लेकर उसमें गासा डाल देवे, और सायही घुहाय, चिरौजा, गिरी अखरोट, गिरी बादाम, नारियल, प्रत्येक एक छटांक डाल देवे, जय खोया होजाये तो उतार कर सब को पीस लें, घारीक होजाये ता दा सेर घृत में भूनें, और मिथी लगभग २ सर के पीस कर मिला देवे, फिर छटांक २ के मोदक (लड्डू) बनावे। मात्रा अर्ध या एक रोज दूध के साथ खावे ॥

शुक्र मंद क्षीणपतन का दूर करता है, बलको बढ़ाता है, वीर्य को गाढ़ा करता है, और स्वप्नक भी है ॥

(३९) कौचबीज, उटगनबीज, हुलहुल के बीज, प्रत्येक एक पाव, सब को पीस कर दा सेर दूध में पकाये, जय खाया होजाये, तो १६ तोला घृत में भून लेवे और ४ सेर मिथी की चाशनी करके उसमें सोये को डाल देवे। फिर चाटू २ तोला क लड्डू बना लेवे, तीसरे पहर को एक लड्डू खालेवे और ऊपर से दूध पीवे और इन तीनों बीजों का चमत्कार देख, मुस बरक है स्वप्नक है, और पौष्टिक है ॥

(४०) कालीमिष ४ तोला, पुणनीसोड १२ तोला, घृत १० तोला, तारुमखाना १२ तोला, हुलहुल के बीज १२ तोले, सब को पीस कर रखो



मात्रा ६ मात्रा से-१ तोला तफ दूध के साथ । स्तम्भन होता है, समीकरण है, शीघ्रपतन और शुक मेह को दूर करता है, उच्छेजना बहुत करता है ॥

(४१) घुंदा पारा १ तोला, घुंदा गन्धक २ तोला, स्वाह अन्नक मसं २ तोला, भीमसेनी कपूर ८ मोष्ठा, बंगभस्म ८ मोष्ठा, ताँबे भस्म ४ मोष्ठा, लोहभस्म १ तोला, विषार के बीज, बिदारीकन्द, घृतांवरि, तालमन्ताना, सरिदी, कीचबीज, कपौ, जार्यफल, जावित्रो, लौंग, भांग के बीज, रास्वव, अजवायन, प्रत्येक ४ मात्रा । पहिले पारा और गन्धक की कबली करें, फिर दूसरी औषधियाँ मिलाकर मरले करके पानी के साथ दो ३ रखा की गोसियाँ बनावे, एक गोली खाकर ऊपर से गरम ३ घूँ घी पीव । इस से क्षी बिल घेतता है यह आजमान स प्रतीत होता है । एक संस्कृत की मानें नीचे पुस्तक का यह भाग है । जहाँ लिखा है कि विषाके-सप्त सौ निर्या शीघ्र घटे हैं औषधि की खाया करे ॥ बहुत स्तम्भक है, सूते को गुमा का सा बर प्रदान करता है । इसका नाम अनन्तरसर है । यह शिवजोका का हुआ है । इतिहास हकीम प्रधानों बहुत लिखे हैं, परन्तु यह वाया में कहा जा सकता है, कि इस औषधि के पासंग का भी यह नहीं पहुँचता ॥

(४०) ध्वस्त विषलपरे की घृह को सिम्पल के रस को मीठ पुट दप, फिर समान भाग सिम्पल का गौद मिलाकर सब के बराबर घुंदा आमलासार शीघ्रक मिलाव । मात्रा ३ मात्रा, ऊपर से १ पाव दूध पीवे । इस की बा शक्ति है, यह नखन करने वाला ही जान सकता है । इस का नाम चाण्डासनी रखे । चाण्डासनी इस नामो इस का नाम है, कि इस के खाने वाला अपने आप को रोके नहीं सकता ॥

(४३) मूसलीपाक (घुनानी) - छाल्प १ ॥ ताला, मूसली ध्वेत, १ ॥ ता=, समर का जड २ ॥ तोला, सुहासाँठ १ ॥ ताँबा, पीपल ८ मात्रा, काशीमिषल १ मात्रा, राजरवीज ८ मात्रा, शलगमबीज ८ मात्रा सोयानीज

८ माथा, पियाजबीज ८ माथा, द्रव्यसंज्ञा २० ताला, मधु २० तोला, सब औषधियों को कूट पीसकर मधु व खांड़ मिलाकर चिकने भाँडे में रख छोड़ें मात्रा ९ माथा स १ तोला सफ गाय क दूध के साथ । धीमे मन्त्र भी सब रोगों को दूर करके सन्तानोत्पत्ति के योग्य बनाता है ॥

(४४) कृष्णाक्षक भस्म, कायफल, कूट, अध्वगाध, खरगी, मेथी, मोचरस, विदारीकन्द, मसली, गाखर, खीरकन्द, कैलाकन्द, घटावरा अजमा उडद, कृष्णातिल धनिया, मुलठी गोगन की छाल, मीमसनी कपूर, कस्तूरी, आयफल, कंशर, भारंगी ककडासिंगी भगवा धिनुटा (छोठ पीपल, मिच), ध्वेत जीरा कृष्ण जीरा, चित्रा चात्रमात (इस्त्रायची दागचिनी पत्र, नागफण), माठ की अड, गजपीपल राख मन क धीज अजमा मसक क धीज कौंच खोज शिफसा (हड बडडा आमला) समान भाग शकर सघ क खौथाई भाग पीस कर महीन कर आर दुगनी खाड दही की चाशनी करें । और औषधियां डाल ल्यं मधु और घृत भी जितना लप सके डाल दें । माथा ६ माथा मे २ ताला तक दूध क साथ खावें, इस क गुण याग चिन्तामणि में इस प्रकार लिख है -- स्तम्भन बहुत हा स्त्रियो का बश कर, बहुत सुख उपमे, स्त्री पहिले द्रव, नपुंसक का बसवान कर धरै का दूर करे, मख रगों का नाश कर, काम ध्यास अतिभार कर रगों को दूर करे सत् आनन्द प्रदान कर काय्य शक्ति वर आवे मारांग यह कि यह अमृत क समान है । इसका एक यप मयन करन म गुणापा दूर हाथ आर यल्पिलित दूर होव ॥

(४५) ध्यत इस्त्रायची के बीज, फणर तन प्रायित्री तमानपत्र लाम कायफल, मस्तगी, अजरवरा मोट, अपीम, प्रत्यक १ ताला कस्तूरी ५ ॥ ताला मिथी २० ताला, मधु क साथ १ मागा तक नीमर पहर का खावें औषधपतन का लक्षमात्र भी न रहगा । योग चिन्तामणि म लिखा है कि हा पहर का स्तम्भन हा ॥

(४६) अकरकरा, मोचरस, कृष्णमूसली, श्वेतमूसली, बहुफली, इन्द्रजौ, गाम्बर, प्रबालमस, गिलोय, लिखुडियां, कौंच, उटकून, विलगिरी, सिंघाडा, बाबची, रुमा मस्तगी, समान भाग कृष्णोम कर मिलाव और औषधियों ने दुगणी खांड मिछाके और ६ मासे के खगमग प्रात काल म्वाया करे, बस धीम्य म्ब यदे, शीघ्रपतन, शुक्रमह, नपुंसकता दूर हो। धीम्य भाग होजाव, पत्ते धीम्य वालों का विशेष रूप से इसका सवन करना चाहिये ॥

(४७) अकरकरा १ तोला, खींग १ तोला, ससखास १ तोला, मूसली १ तोला, प्याज के बीज १ तोला, आयफल १ तोला, अश्वगघ १ तोला, पिपलामूल १ तोला बूट छान कर पानी के माथ जकूला घर के समान गोलियां बनावे। एक गोली प्रात काल दूध में म्वाया कर। वातज कफज, प्रकृति वालों के वास्ते म्सायन है। उत्तेजनाशक्ति बहुत उत्पन्न होती है। परन्तु कुछ काल तक सवन करना चाहिये ॥

(४८) कौंचबीज ३ तोला गोखरू ३ तोला, जतापरि १ तोला बामकड ३ तोला, गोंदबबूल ३ तोला, चावचिनी १॥ तोला, गाजर के बीज १॥ तोला, प्याज के बीज १॥ तोला, इन्द्रजौ १ तोला, मूसली १॥ तोला ३ तोला कुम्भिजन (पान की जड़) १ तोला, कुन्दर ६ माशा कार्सी मिच ६ माशा, खींग ६ माशा, पीपल ६ माशा नरकचूर ६ माशा, अकरकरा १ माशा मधु सब के बराबर गरम करके आपधियां पीम छान कर मिलसें। माशा ६ माशा में एक तोला तक दूध के माथ। व्यत्यन्त बल बढ़क दे। शीघ्रपतन का दूर करता है। शुक्रमह का हितकर है। स्तम्भन प्राकृतिक बढाता है। कटि आर पाशों का पीडा का हितकर है ॥

(४९) भून सन का खाल १ तोला बाराक पोस-कर कपाम बीज के तैल यथावश्यक में भून, फिर पास्त के डाडा का भिर्गा कर रस निष्कार के और उसमें ५ तोला मिभा का चाउनी करें, आर उपरोक्त औषधियों डालकर इसका तैयार करके नित्य इतनाही रात्रि का म्वाया करें, शुक्रमह पूर्णतया

दूर हाँवा है। स्तम्भन दिन प्रति दिन उत्पन्न होता चला जाता है। शोषपतन दूर हाँवा है। इसके स्वाने के पश्चात् दूध के सियाप और कुछ न स्नाना चाहिए ॥

(१०) शुद्ध आमलासार गन्धक, और आमला का चूर्ण समान भाग लेकर ७ दिन आमला के रस और ७ दिन समल के रस में खरल करके रखें, और १ मासा दैनिक दूध से स्वाया कर, यह दो वस्तुएँ अद्भुत फल गर्ती हैं। शोषपतन इस औषधि से सर्वथा दूर होकर मनोकामना पूरी होती है। लिखा है कि अम्सा गर्भ का बूदा भी इसके सेवन से वीर्यमान् हो जाता है

(५१) मेमल की माल का चूर्ण और शुद्ध आमलासार गन्धक समान भाग लेकर समल के रस में ७ दिन खरल करके रखें, १ मासा गोज दूध के साथ स्वाय इसके गुण इस प्रकार लिखे हैं —

—“कामदेव के समान सुन्दर स्वरूप का पलित नष्ट हो, वेग में अभ्र के समान हो शोषपतन के यान्त विनाश रूप से दितकर है” ॥

( ) सुभ्रत से लिखा है — कौंच बीज तालमन्थाना का चूर्ण बनाकर १ ताला गाय के घागण दूध में स्वाय ता वीर्य निर्बल कमी न हो, बल की वृद्धि करता है।

( १ ) कौंचबीज, गाव्बन्, उटकन बीज, समान भाग का चूर्ण बनाकर रखें और १ ताला चूर्ण सर भर दूध में पकाये, जय गादा हाजाब, तो मिथी मिलाकर पीये यह भी सुभ्रत का योग है और लिखा है —

—“इससे पुरुष रात्रि भर मैथुन शक्ति से आनन्दित रहे ॥

(५८) उटक, विदारोकन्द और उटकन के बीज समान भाग का चूर्ण लदे ताला या न्यून यथाशक्ति गाय के दूध में औटाये, गादा हाजाब ता मिथी मिलाकर पीजाय। सुभ्रत में लिखा है —

—“तो पुरुष रात्रि भर विडा के समान मैथुन में प्रवृत्त रहे” ॥

नोट—एसी गाय का दूध जिसने पहिली ही बार बछड़ा दिया हो, और बछड़ा वा तान मास में कम न हो, और उसको खाने के वास्तु उबड़के पचे पेली समत दिए जाते हों, बहुतही पौष्टिक और बलवर्धक होता है । यह भी सुकृत मही लिखा है —

[११] कान्च बीज और उबड़ पीस कर और ४ तोला दूध में औटा कर खाया करें । बीस्य गाढ़ा, हाता है ॥

[५६] सुभ्रत में भ्रम्यन्तरि जी महाराज लिखत है —

विदारि कन्द का स्वाय एक ताला पुत और दूध के साथ पीय, तो युवा मी युवा हो आव ॥

तयाच—४ ताला उबड़ पीस कर मधु और पुत मिला कर चाट, ऊपर से दूध पाय । इस में पुरुष अस्त्र क समान हा जाता है । तयाच—गई और कौंच बीजा का टालिया बना कर दूध में डाल कर खीर पकाय, और पुत मिला कर खाया करे । मधु और मिथी भी मीठा करने के वास्ते डाली जा सकती है । तयाच—पीपल के फल, जड़, छाछ, और कापल स सिद्ध किया हुआ दूध (अथात् इन का काय करके दूध में डाल कर औटाने) खाए और मधु मिला कर पीये ता बिड क समान मेषुन कर ॥

सुभ्रत में ही इसी जगह लिखा है —

विदारिकन्द का उसी के खरस स खरल करके [दा चार दिन] उस में पुत आर मधु मिला कर १ ताला चाटा करे, ता दस खिराँ का खामी हा । [अर्थात्क] इसी प्रकार आमला की उसी क खरस पी ३ पुटें देकर [वा ७ दिन खरस करके] खाए, मधु और पुत मिला कर खाए, आर ऊपर से दूध पीय, ता मस्ती बप का युवा भी युवा की तरह खानन्दित हो सकता है ॥

✓ [७७] मूसली कौंच बीज कोठारे का गुदा, धतावर्ग, मिषादा दाम

दुग्धों के घोल, अन्तिम औषधि के अतिरिक्त सब औषधियों को महीना कूट पोत लें और मिला कर रखें । ६ माशा लेकर सर दूध में आध सर पानी समत डाल कर अग्नि पर रखें, जब पानी जल साध और कबल बूध रह जावे, तो उतार कर मिश्री यथा रवि मिला कर पी लेवे । घृत भी डाला जा सकता है । इस के खाने से शीघ्रपतन जाता रहता है, धीम्य बहुत गाढ़ा हो जाता है । सन्तानोत्पन्न होती है । शुक्रमेह दूर होता है । अत्यन्त बल वर्द्धक औषधि है । मस्तिष्क को बल और शीतलता प्रदान करती है ॥

(५८) उबद की खीर—उबद को दास घृत में भून कर दूध में पकावे, और दैनिक ख्यावा करे, तो धीम्य गाढ़ा हो, और बहुत उत्पन्न हो । शीघ्रपतन को बहुत लाभदायक है ॥

[५९] उबदे की दाल और चावलों को पृथक् २ घृत में भून कर मिला दें, इस को यथा रवि दूध में पकाकर खीर बनावे और इसको खाकर राशि की सा रहे, इस प्रकार करन से मस्तिष्क पुष्ट होता है, धीम्य बहुत गाढ़ा होता है, मूत्राशय की ऊष्मादि मर जाती रहती है । उत्तमक व बले वर्द्धक है ॥

लोह मर्म अत्यन्त बल वर्द्धक ॥

शुद्ध पाय १ तोला, शुद्ध आमलासार गन्धक १ तोला, फौलाद रसा हुआ, या लोह चूर्ण २ तोला, प्रथम पारा और गन्धक को खरल करे कि स्याद कजली हो जावे ॥

फिर लोह चूर्ण दासकर एक पहर खरल करे, फिर श्रीकुमार का गूदा दासकर यहाँ तक खरल करे, कि उष्णता उत्पन्न हो जाय, और धुआं निकलना आरम्भ हो । फिर ठिकिया घनाकर नीचे ऊपर परेण्ड का पत्ता देकर ताम्र की घाली में रखकर डढ़ पण्डा घृत में रखे, फिर घान के डेर में दबावे,

तीन दिन क पञ्चातु निकाल कर रस फन्द गिलाय, त्रिकुटा क काय, अह्ना का काय, गलाय का काय, चित्र क काय, निरुण्डा, अनार का बकस, मांगरा डाक पयायोवा, कलाकन्द, विजयसार, नालामुण्डो, बबूल की छला खरय, कक्षा शवापर, गालरू का स्वरस या कादा, इन सब में तान २ पुट रब। वरि सय न मिले तो चा मिले उनमें कम स कम एक दिन खरल कर सेव। मात्र एक रजा मधु, और घृत मिलाकर चाने। ऊपर म शतावरि का काय पीव ता और मा अच्छा है। इसक असंख्य गुण हैं ॥

(६१) पारद भस्म, स्तम्भनार्थ—शुद्ध पारु ५ तोला, शुद्ध आमलवार गन्धक ५ तोला, दो घटे बराबर क सीप लकड़ पक में पहिले आधा गन्धक बिछावे और ऊपर पारु रखसे, फिर दोय गन्धक का धूप ऊपर, बबाकर घूमरा सीप ऊपर देकर अच्छी तरह कपरोनी करके, फिर घान की १५ सर मूरी के बीच में रखकर अग्नि देवे, जब स्वयम् धीमल होजावे तो निकाल लेवे, पारुद भस्म निकलगा। इस पीस कर रख छोडे मात्रा एक चाचस से आधा रखी, तक, वृष मक्खनादि स ख्राव ता पुरुपाय बहुत बडे, पुद को मुसा करे। सब रोग दूर करे। बभेज यथा इच्छा करे। घीमपवन को दूर करे। इस्तकारा को अमृतबत है। तृतीम् पुदर को मिथी और वृष के साथ खावे, तो बल और आनन्द पावे। यह रसरामसुन्दर में लिखा है ॥

(६२) अत्यन्त वाजकिरण शिङ्गरफभस्म—शिङ्गरफ १ तोला, लौंग १ ताहा, फिटकरी ६ तोला, मांग का रस १ पोब, एक मिट्टी के कूडे में छीन तोला, फिटकरी विछाये, ऊपर ६ माथा लींग का धूप डालकर रख को टक देवे, और फिटकरी उसपर देकर, मांग का रस डाल देवे। और मसी भान्ति कपरोटी करके सग मग ५, सेर ऊपसों के मध्य में रखकर अग्नि देवे। श्वेत रंग की शिङ्गरफ भस्म प्राप्त होगी। मात्रा २ चायल मक्खन के

नाथ राज्ञः स्वाव, ४० दिन में नामद भा मद होजाव । पुरुपत्य इतना । भाता है, कि संभालना कठिन होजाता है ॥

(६३) शिङ्गरफ मिश्रित कुक्कुटाण्ड भस्म बल वर्धक—छिलका कुक्कुटाण्ड १ तोला, शिङ्गरफ १ तोला, पीकुवार के स्वस से खरस करके टिकिया बनाय, और शुष्क करके मिट्टी के कूच के भीतर इस प्रकार बन्द करके कि वायु भीतर न जासके, ३ मेर ऊपलों की अग्नि के मध्य में रखने । शीतल होने पर निकाले, श्वेत भस्म होगी । मात्रा आधी रची दूध वा मक्खन के साथ बखबदक है । शुक्रमेह, शीघ्रपतन का दूर करती है । हस्तकारों के वास्ते हितकर है । ४ घण्टा पहिले खाये तो आनन्द बढक है ॥

(६४) गोखरूपाक—गाखरू १ सर का चूण लकर ४ सेर दूध में आगाव, यहां तक कि खोसा होजाव । फिर २ सर गाय के धृत में इस खाये का मूत्र, फिर ३—४ सेर देही खाइ की चायनी करे, और उसमें इस खोण को डालकर मिलाव, फिर निम्न लिखित औषधियां डालकर उतारकर मुरन्त अच्छी तरह मिला लये —

जावित्री, लोंग, लाघ, मिष, भीमसेनी कपूर, नागरमाथा, समुद्रघोष, फर के बीज, हल्दी, आमला, पीपल, केशर, नागकेशर, इलायची, पत्रज, कर्पूर, कौंचबीज, अलषायन, प्रत्येक ८ माशा, भांग सब औषधियों से आधी चूण करके डालें, माशा ३ माशा से १ तोला तक दूध के साथ प्रात समय खाये । बषासीर, प्रमह, निबल्ला सब दूर हो । स्त्री पहिले हो । स्तम्भक है । जियों का मृग रूपी मद मखन करके लिए सिंह के समान है वातव रोगों को दूर करता है, शीघ्रपतन का बढिया इलाज है ॥

(६५) मूसलीपाक बड़ा—श्वेत मूसली का चूर्ण १ सेर, ८ सर दूध



में ढौटावे, यहाँ तक कि खोया होजावे, स्मरण रहे कि मूखली बहुत फूली है, दूध में डालते ही यह शाव होने लगता है, कि खोया बन गया। खोईकी रखनी चाहिए, कि दूध का खोया बन जावे, अन्यथा बहुत जीव स्वराय होजावेगा। इस खोये को १ सर घृत में मूने, और जब अच्छी तरह मून लें तो ४ केर मिर्ची को चाशनी करके उसमें खोया डाल दें, और साथही उसमें निम्न औषधियों का जूज भी मिला दें, बादाम गिरी, जो मिछानी झाँई मिला रखें ॥

औषधियां जो डालनी हैं — शोंठ कासीमिन्च, पीपल, इलाइची दालखोनी, पत्रज, हाकबर, सौंफ, शसावरि, जीरा अजमोद, खिन्नक, गजपौपल, अजवायन, पिपलामूल, आमला, कचूर, गोखरू, घनियां, शंभुगन्ध, इरड, नागरमोथा, समुद्रशोष सोंग, जायफल, जावित्री, नागकेदार, ताम्रमन्थाना, खैरेटी, नागवला, अतिवला कौचबीज, मुलठी, समल का गोंद, सिंघा, नागवला, अतिवला, कौचबीज, मुलठी, कमलगद्दा, धालोचन, सुगन्धवाला कज्जोल, अरुकरा, कपूर, प्रत्येक १ ताला, धुल तिल आधसर, खन्नादक १ ताला कृष्णअन्नक मम्म २ ताला, माघा २ ताया स ५० ताला तक, दूध के साथ खावे ॥

। गुण—मसौण, शुष्म प्रमह, विशा, बान, शंस, पोटों, फुमों, खर कामला, पाण्डुरोग, अतिसार, घाँटुभीषता, दृष्टि शक्ति होना, बाँत, पिच, कफ, सप्रियाता को रोग, नपुन्तकता, स्त्रियों के मासिक शूल सम्बन्धी रोग, मूत्र कृष्ण मूत्रवद, मूत्रातिसार, मधुमेह, अशमीरी, आनाह, इंधता, निषर्कता वातरक्त, शुक्रमेह, शीघ्रपेन, आदि रोग दूर हो, इससे पाचनशक्ति बढ़े, कामदेव बढ़े, यह अश्विनो कुंभोत्थी का निर्माण इति है। मुहावे (खेतोत्थी) को पूर करने के लिए बनाया था। निर्देल की पुँरिषी की देल को इति बनाया गया। दीप्य को खान में अहितनी है ॥४२॥ १५॥

(६६) श्वेत मूसली के सेवन की एक और मीठी विधि है—दो घण्टे के पीछे की बड़ लेकर उसके महीन सूत्रों ( रेखाओं ) को दूर करें, और काष्ठ की छुरी से टुकड़े करके काष्ठ की सुरई से छिद्र करके डोरा डाल कर छाया में सुखोंवें, पश्चात् घुण करें, १ तासा चूर्ण १ तोला मिर्ची के साथ पात्र पानी में डालकर काष्ठ की मयानी से बिलोवें, यहाँ तक कि उसका लुआब निकल आये, तब उसको खा जावें । २० दिन तक ऐसा करें । अम्लवस्तु, यातन पदार्थ, मैथुन, शीतल वस्तु, शीतल जल, छात्र मिर्च, आदि स बचे रहें । अत्यन्त बल वर्द्धक है । वृद्ध इस से युवा होता है । शीघ्रपतन, स्वप्नदोष, शुक्रमेह का लेशमात्र तक नहीं रहता । वीर्य्य सन्तानोत्पत्ति के योग्य बनता है । इकीम शरफउल्दीन साहिब अपने अनुभूत योगों में लिखत हैं, कि मैंने इसका खाना आरम्भ किया, मेरे पिता ने कहा कि ४० दिन तक भाग न करना, रात्रि को पिता जी एक आर मेरी चारपाइ, दूसरी ओर मेरी स्त्री की चारपाई, और मध्य में अपनी चारपाई रखकर सोते, ताकि मैं मिल न सकूँ ( अभी बीस ही दिन खाते हुए थे, और पुरुषार्थ इतना बढा कि मैं रोक न सका । अपनी टांग को पिता की चारपाइ के ऊपर स फैलाया और अपनी स्त्री को उस पर चढा कर अपनी चारपाइ पर लाया, और २० दिनों के पश्चात् फिर टांग पर चढाकर उसकी चारपाई पर भेजना खाहा, टांग कांपती रही, मेरी स्त्री का पाँव पिताजी के पेट में जा लगा, वह जाग उठे और बोले — ' हे अत्याचारी ! यदि २० दिन और सन्तोष करता तो यह कष्ट और निर्बलता भी बाकी न रहती' ॥

बलहीन रोगियों को जो औषधि सेवन के साथ इस क्रिया स नहीं सकते, दिक्षा ग्रहण करनी चाहिये ॥

(६७) बलकारक हलवा—एक सज्जन निम्नलिखित योग की बहुत प्रशंसा करते हैं — पौष्टिक योगों में दो गुणों की आवश्यकता है, एक तो द्रव्य उत्तम और स्वादिष्ट हों, द्वितीय उसके बनाने की विधि सुगम हो ।

तोस वषर क मीतर इस योग के दुस्य, अन्य किसी पुस्तक वा अन्य ग्रन्थ में  
 मिलने नहीं देखा । आशा है, कि जो भीमान् इसका सेवन करेग वह मो-देसी  
 ही प्रघसा करेंगे । निम्नलिखित सोलह विचित्र गुण इस योग में हैं —

(१) निरोग मनुष्यों को दैनिक अपना प्रभाव दिखाता है ॥

(२) स्थायित होने के पश्चात् सेवन करने से फिर वैसाही बल उत्पन्न  
 होजाता है ॥

(३) मस्तिष्क निर्बल नहीं होत देता ॥

(४) जुकाम व नजला के रोकने वाला है ॥

(५) बल वीर्य्य और ओज को बढ़ाने वाला है ॥

(६) हृदय और यकृत को अत्यन्त बल देता है ॥

(७) शुद्ध रक्त उत्पन्न करके शरीर को पुष्ट और यशमान् करता है ॥

(८) स्वप्नन अधीम की मिलापट के बिना इतना करता है, कि अधीम  
 भी नहीं करसकती ॥

(९) वीर्य्य को बढ़ाने और सतेज करने वाला है ॥

(१०) रुसता नहीं होने देता ॥

(११) नेत्रों को ब्याति और शक्ति को प्रदान करता है ॥

[१२] मूत्रातिहार का रकता है ॥

[१३] पेशों को बहुत बल देता है ॥

[१४] प्रत्येक प्रकृति के मनुष्य का अनुकूल बैठता है ॥

[१५] शीत ऋतु में जाबा भी नहीं लगने देता ॥

[१६] किसी प्रकार की दुर्गन्ध वा कुस्वाद नहीं प्रतीत होता ॥

विधि यह है, कि पहिले एक सेर गोंय का घृत देगचा में इतना गरम  
 किया जाय, कि उसका पेन साली पर आजाय । ऐसा न हो कि शाग हृष्य  
 बर्ष होकर घृत का स्वाद खराब होजाय । फिर इसको ठण्डा करके मीठर

एक सेर मिर्ची का चूर्ण, या उत्तम दूध, चीनी, डालकर, हाथ से खूब हिंदा  
मिखाकर एक जान कर दे। पश्चात् ५ ताला दूध में ३ माशा कैदार पृथक्  
खूब पीसकर मिला दें। पश्चात् श्वेतइलायची २१ सं० थोडा मुख खोलकर  
बाँल दें। और ५ ताला इलायचीदाना साबित भी मिलावें। फिर पादाम  
गिरी छिलका रहित १५ तोला डालें, और दो ताला सुपारी, और ३ तोला  
गुहाय गाय क दूध में पृथक् २ पीस लें और इन दोनों को मिलाकर बहुत  
मन्द अग्नि पर देगचा में पकाकर जब इलया के समान होजाय, तो आधपाव  
षी में मन्द अग्नि पर भूनें, अब लाली पर आजाय तो उसी योग में मिश्रित  
करें। अब इस का अग्नि पर चढ़ा दें, और चमचे से हिलाते रहें। अग्नि  
मध्यम रख कर एक घण्टा पश्चात् घृत इसमें स पृथक् हाना आरम्भ होगा,  
फिर उस समय इसमें ५ तोला सागूदाना, जा बरगद [बड] क दूध में  
मिगा कर छाया में शुष्क किया गया है, मिलादें, फिर ५ मिष्ट आर  
हिलाते रहें, पश्चात् नीचे उतार कर निम्न लिखित द्रव्य और मिलादें —  
मनयिष मोती ३ माशा, अर्क केपडा में पीस कर शुष्क किए हुए, मुरब्बा  
सब पिसा हुआ, चने की खील ५ ताला, क्षमीय गावमुवान १० तोला पिसा  
हुआ, कस्तूरी १ माशा, श्वेत मूसली मुरमावत पिटी हुई १॥ तोला, मुरब्बा  
गाजर पिसा हुआ १० तोला, नारियल कसर हुआ ५ तोला, अदरक गिरी  
अच्छी नवीन ५ तोला, मधु अच्छा नवीन अपने सामने का निकसवाया हुआ  
२० तोला, चांदी बक १ दफतरी, स्वर्ण बक १६ सय्या, फिर अग्नि पर  
रखकर दो मिष्ट हिला बुलाकर उतार कर रखें प्रातः वा तीसरे पहर  
शुभा स्नान पर और मोते समय दा २ तोला खावें ॥

यदि निचन मनुष्य है तो स्वर्ण बक, मोती, कस्तूरी न मिलाय शय  
मूसवान् वस्तुएँ चांदी बकौदि भी कम डाले। यदि पिच प्रकृति है, तो इसी  
योग में बीज वार्तक दरदा किए हुए १३ तोला, इसपगोल की भूसी २ तोला

घृत में घोड़ा भून कर मिलावें, मधु आदि उष्ण द्रव्य न डालें, परन्तु मूखली में म्यूनता न हो, और षेर पकी गाजरों को कड़कड़ा करके आध षेर घृत में खूब भूनें, जब छछाई पर आजावे, ता इस योग में मिला देने से बहुत गुण करता है उष्णता नहीं होने देता। विदित है, कि अत दक्षिणी मूखली अन्तिम द्रव्य सब मिलानी चाहिए अत्र कि घृत इससे से अग्नि पर मत्त प्रकार घृत हो चुके। अन्यथा मूखली को छसदार तारें पीछ स निकसा करती हैं। खाना कठिन होजाता है। यह भाष्यान रखें, कि घृत छूटन के पश्चात् अधिक तीव्र अग्नि में और देर तक पकाने से, सब जल जाता है, सार यह कि मन्द अग्नि पर क्रियित देर-समाती है, परन्तु काह हानि नहीं होती। मक्ख, मत्स १ तोला, चांदी भस्म ३ माशा, यदि किसी साहिब की इच्छा हो तो मिला सकते हैं ॥-

(६७) वहमन साल, वहमन श्वेत प्रत्येक २—२ माशा, मूखली श्वेत, मूखली कृष्ण ३—३ माशा, सांख्य मिथी ६ माशा, सक्काकल ६ माशा, बूर-आम ३ माशा, चरगंद की दाढ़ा ६ माशा, सेमल का मूखला ३ माशा, कुलञ्जन ३ माशा, हमली की गिरी ३ माशा, सरवासो क शीत ३ माशा, शीत श्वेत ३ माशा, कमरकस ३ माशा, पिन्दक की गिरी ३ माशा, गोंदकीकर १ तोला, गोंद आम १ तोला, गोंद डाक १ तो०, मासकडनी २ माशा, गिरी नारियल ३ माशा, चिनौला की गिरी ३ माशा, सुपारी श्वेत ३ माशा, अर्जुन की छाल २ तोला, अश्वगन्ध नागोरी २ तोला, गोलरु ३ माशा, इत्यगोल की मूखी ३ तोला, सरब बड़ोच्चा २ तोला, पूरुमखाना १ तोला, सब औषधियों को बारीक करके समान भाग मिथी मिलावें, और ६ माशा दैनिक चायम प्रातः गाय के घृष से खाया करें, २१ दिन में लाभ प्रतीत होगा, बल शीर्ष्य खूब बढ़ेगा, शीघ्रपतन-नाश होगा ॥

(६८) शीत श्वेत ३ माशा, कृष्ण मूखली ३ माशा श्वेत मूखली ३

हो तो एक २ गोली सायम् प्रात स्वावे, शीघ्रपतन का दूर करने के अतिरिक्त अत्यन्त यल वढक मी है ॥

[७२] यह याग शुक्रमह, और शीघ्रपतन के लिए बहुत ही हितकर है । सालबमित्री ६ माशा, शककल ६ माशा, तालमन्वाना ६ माशा, बीजचन्द ६ माशा, समुद्रशोष ६ माशा, तज ६ माशा, विनियागाद ६ माशा शसापरि ६ माशा, उटङ्गन बीज ६ माशा, गोखरू बट ६ माशा तादरीलाल ६ माशा, बहमनध्वत ६ माशा मूसली श्वेत ६ माशा, सेमल का मूला ६ माशा, इमीमन्तरी ६ माशा काहूयाज ६ माशा समग्राम बीज ६ माशा, मध को नुट पीस कर समान भाग मिथी मिलाकर चूण बनाय माशा म १ ताला तक गाय के दूध के साथ स्वाया कर ॥

[७३] शककल ५ माशा, सालबमिथा ७ माशा ध्वत मूला १ ताला, इमला गिरी १ तोला तादरीलाल ६ माशा तालरा पीत ६ माशा इलायची ताना माशा शशलोचन ध्वत १ माशा शकर ताला नियमानुसार चूण बनाकर माशा दैनिक गाय के घाराण दूध के साथ स्वाया करें । थोड़ा ही इदना म यल शीघ्र गाय शकर प्रकृत अवस्था पर आजायगा ॥

[७४] गिरी सिंघाडा शुष्क २ ताला, सालबामिथा १ ताला यिनाला गिरा १ ताला मिथा इधत ३ ताला मध का नुट छान परस्पर मिलाय और प्रात समय १ छटांक घा में इलावा बनाकर स्वाया कर ॥

[७ ] सख गलाय शिलाजात शुद्ध तालमन्वाना ध्वत इलायची दाना, पायाणमद मुलनी, शशलोचन बरु भस्म प्रत्येक १-१ ताला, ध्वत मिथी समान भाग । माशा माशा प्रात समय गाय के दूध पाय दूध के साथ स्वाय, अनुनूत है ॥



माशा तालमखाना ३ माशा समुद्रगोप ३ माशा सिरबान्नी बाज ३ माशा,  
 ममल का डाल ३ माशा मौसमिरी की छाल ३ माशा ममल का गौर  
 माशा उन्कन यीब ३ माशा, लिहसोडा ३ माशा, ब्रह्मडण्डी ३ माशा,  
 यहूपली ३ माशा, तज ३ माशा, मैदालफडी ३ माशा, बपूलफडी १०  
 माशा गाल्यर १० माशा मय का कूट छान कर सब के समान धत  
 धाकर मिलाकर दैनिक प्रात समय ६ माश भर गाय के ताजा दूध १ पाव  
 म स्वाय और स्त्री वस्तुओं से बच रहे ॥

( ) ब्रह्मनध्वत १ ताला, यहमनलाल १ ताला, स्वगास की भूमी  
 माशा माल्यमित्री १ ताला, गोंठबबूल माशा इमरों की गिरि ८  
 तैला मय का महीन पीम कर समान भाग स्वाड मिला कर सायम प्रात  
 ६-६ माशा गाय के धाराण दूध के साथ स्वायें। इश्वररूपा से १ मनाइ के  
 भानर स्वय बल धाय्य बढगा शाप्रही शोषुपतन दूर डगा स्वष्ट पढाय  
 यमित ॥

[ ७ ] कुलिङ्गन गतावार तालमखाना ममला सुण, मूसला ध्वत,  
 मरुष गालाय अधगन्ब नागारा, गाल्यबूल गाढ महजना, माचम्म,  
 समुद्रगाय रुमामस्तगा, ब्रह्मनध्वत, शकाकम्, सालय इलायचादाना भेत,  
 प्रत्यक १ ताला स्फुर चुन करके सब के समान धतगाकर मिलाकर उठ  
 पाय या आध मेर मलिया मधु मिलाकर पाक समान बनालें, मात्रा - माशा,  
 सायम प्रातः गाय के धाराण दूध के साथ बहुत लाभ दायक और अनुभूत है ॥

(७१) अग्नेजी योग—फाल्गुण आषाढ भापरन ८ घन त्रिकार्णोर्णयिन  
 २ घन, एक्मटैक्टनिकसवामीका १ घन एक्मटैक्ट आप टामियाना ६ घन  
 एक्मटाक्टकानबसा डोका ३ घन मय का मिलाकर गोंद बपूल के साथ ६  
 गालिया बनालें, मात्रा १—१ गाली दिन में ३ बार पाठ उणता प्रतीत

# देशोपकारक औषधालय की

किञ्चित् आवश्यक औषधियों के नाम सक्षिप्त गुण और मूल्य ॥

## अमृतधारक ॥

इसकी प्रशंसा पृथक् अमृत नामक पुस्तक में अहित है । और यह इतना प्रसिद्ध है, कि सब जानते हैं, कि अमृतधारक कबल रोग भय सय मानुषी रोगों की आ साधारणतः घरों में बूझों बच्चों, जवानों पुरुषों और स्त्रियों का हात रहते हैं अनूक इलाज है, प्रत्युत पशु पक्षी आदि क रोगों का भा बुर करती है । विविध प्रभाव इन्द्र ने भर रक्सा है । रोग नाम की शत्रु है । अहां रोग हा बहा ही आ पहुचती है । हर रूम में, हर देश में इसका अपन पास रखकर रोगों के भय स निमय रह सकते हैं ॥

सब प्रकार का क्षिर दद कमज, खांसी पाश्वशूल (न्यामोनिमा , नजला सुकाम विद्युच्चिदा, मन्दासि, अक्षयि अकारा गुडगुडाइट, मरोड परिणामशूल, (दद कौलझ ), अतिसार आम्रातिसार बमन, मृगी दन्तपीडा व दाडपीडा दांतों स रफ जामा, व पानी रुगना, कणपीडा, कणपाष, कमस्ताज, कमशाथ, कणकृमि नासिकास नाक में फुन्सियां, नासिका में दुगाथ, छीक नश्रपीडा, फोडा, फुन्सी सब प्रकार क पाष, काण का पकना रान का कासना दाद, चम्बल गला बैठना मुसठाथ, मिद का डक, सीस का डड विष्टर का डड सय का डड, बावले फुते का थिप, गळ में दर्द, सब प्रकार क ज्वर भ्रूकृष्ण रपदंश गिल्टियां, बद्ध, सधिबात, सर्व प्रकार का शाथ, आन्तरिक व बाहिक पीदायें ओट से दद, बबासीर, मास्तिष्क की निबहता, ज्ञेग रक्तममन, राजवन्मा



प्रसूत, इद्राग कामला, धायगोला, भातर्ष सम्बन्धी सब राग कण्ठमासा (इर्जास),  
 खियों का शिर दध, गुदभ्रष्ट धारराग डम्भा राग वधा का दूध न पाना,  
 सन्निपात, शिर घूमना, सन्न्यास, कम्प राग लक्ष्मी, अद्यात्कवात शिर की साब,  
 नेत्ररोग फोला, बड़ाना नाखूना कुकरे, पडवाळ घ्राणनाश नकसीर, बिडासाय,  
 मुख में फुन्सियां मुख का पकना आटशाथ, आटफुन्सी दन्तकृमि मसुरा  
 शाय गळ पडना, स्वरभग रक्त शूकना, पीप शूकना छाती का शाय, पुपकुप  
 शोथ, स्तन शाय, स्तन पीडा आमाशयवात मतली, यकृत पीडा यकृत वात  
 जलोदर, कठोर, पाणुरोग आमासिसार श्रीहोवर, घृदादर बाययासा उदरकृमि  
 नगन्दर वृद्धपीडा वृद्ध शाय मूत्राशय पीडा, मूत्राघात मूत्राशय, की साब  
 अण्डवृद्धि, प्रवरराग गभाशय की शाय, गभाशय की पीडा यागिस पानी नकसना  
 कटिपीडा, रिंघनबाय घुटने का दध, एबी, पिडुसी, का फूसना, नितम्ब पीडा  
 पित्ती सब प्रकार के रोग नासूर सब प्रकार की खाब, छपाकी, गुली अर्धात् आट  
 का सूजना, बहु स्विद अमि से, जकना, इत्यादि, इत्यादि, इत्यादि, इत्यादि,  
 इत्यादि इत्यादि वृद्ध होत हैं ॥

आन्तरिक व बाह्यक दोनों प्रकार से सबन की जाती है ॥ मात्रा २-३ दूध ६॥

मूल्य २॥) की शीशी द्वाई ४ ग्राम । नमूना की छोटी शीशी  
 ॥), ० औंस की शीशी मानो अमल से चार गुणा ९), दूध गिराने  
 वाली शीशी जिससे जितने दूध चाहो गिरा, जो ४ ग्राम २॥)।  
 मिलने का पता — कारखाना 'अमृतधारा' लाहौर ॥

आवेह्यास— 'अमृतधारा' की नकल है । प्रायः विश्वासपात्रों न करते  
 भारम्म करती है, और लोग अल्प मूल्य देय कर मंगवाते है । इस लिए यह नकल  
 बनाकर रखी है जो इन नकलों से फिर भी अच्छी होगी । असल व नकल का  
 फरक दिना दगी ॥

मूल्य की शीशी ॥) नमूना की छोटी शीशी ॥)

# पुरुषों के विशेष रोगों की औषधियाँ

**अकसीर नं १ महत् वाजीकरण औषधि**—बहुतसा र्धाप्य पदक, उत्तमक औषधियों का समूह है। नपुंसकता की सम्पूर्ण अवस्थाओं में हितकर है यह पुरुषों के गुप्त रोगों के वास्ते अनरुल औषधि है। नपुंसकता के आतिरिक्त वातज रोग, कफज रोग, खाँसी नसला जुकाम कटि पीडा सधियात को हितकर है। शुक्रमेह, शीघ्रपतन स्वप्न दोष को बहुत सालदायक है। प्रमाय किञ्चित् उत्पन्न है। मूल्य ६४ गोली ४), ३२ गोली २) नमूना ८ गोली ॥) मात्रा १ गोली सायम् प्रातः ॥

**अकसीर न १०**—बलवद्भक्त है प्रत्यक जाड में एक मास या छाडन से कभी थल कम न हागा। नामद भी मद हाजात है। बूडों का पुषा बनाती है। मात्रा १ गोली सायम् प्रातः। मूल्य जिसमें कस्तूरी पडी हुई है। ६४ गोली ४) ३२ गोली २) नमूना ८ गोली ॥) जिसमें कस्तूरी नहीं पटी परन्तु घातुपुष्ट शय सब औषधियाँ यही हैं ६४ गोली २) ३२ गोली १), नमूना ८ गोली ॥)

**अकसीर न ११**—हृदय मस्तिष्क, यकृत आमाशय मूत्राशय का पुष्टदायक है। आनन्दवद्भक्त है। शीघ्रपतन, शुक्रमेह स्वप्न दोष का हितकर है। याकृती का भी काम देती है। ताकन के दिनों में खाने से मानसिक बल स्थिर रहता है। और बडा गुण करती है। उत्तमक है, अमीरों के खाने साम्य प्रत्यक प्रकृति के अनुकूल, इसका प्रधानोष स्वर्ण है, मूल्य ६४ गोली १०) ३२ गोली २॥) नमूना ४ गोली ॥)

**अकसीर न १५ मकरध्वज**—वैद्यक औषधियों का यह राजा माना जाता है। इसका प्रधान अणु चन्द्रोदय है। जिसका बनाना निखान्त कठिन है। इसके खाने से ही असली जवानी आती है। बीप्य को सन्तानोत्पत्ति के योग्य बना देता है। बीप्यसम्बन्धी सब रोग पूर्णतय दूर हाजात है। राजे

महाराज सर्वैय इसको अपन पास रखते हैं, और प्राय चाते हैं, जिसका खरीदने की सामर्थ्य है, उसको अन्य औषधि की आवश्यकता ही क्या है । मूल्य ५ ) फी तोला, है । फी माशा ४१), मात्रा ४ रती है । प्रतिवप १ ताका का छोटे ता पूण आयु बढ़ाने और बली रख ॥

**अकसीर न० १६ बृहद्ब्रह्मगोश्वर रस**—इसमें स्वण मस्म चादी मस्म, मार्ताण्डमस्म, कस्तूरी, बग मस्म, कृष्णाभ्रक मस्म, सीम सनी कपूर, आदि सम्मिलित हैं । भानन्ददायक, पौष्टिक, और उत्तेजक है । शुष्कमह दुरन्त वृद्धाता है । स्वप्नदाय, घीघ्नपतन को गुणकारी है । वाय्व गात्र हाता और उत्सव हाता है । २० बीघ प्रकर का प्रमह और बारम्बार मूत्र आना बुर होता है । घटर्वाधि दीपन होती है । अग्नि बण, बल, दीप्य और तज बढ़ता है । पुराने ज्वरों पर भी द्रते है । हृदय मस्तिष्क यकृत का बलदायक है । मूल्य ३० गोभी ८) नमूना ८ गाळी १)

**अकसीर न २० मनमथ रस**—इसमें को युवा, और युवा को मन बनाने का घास्ते बह यांग शिव जो महाराज का निम्नात्म कृत है । उत्तमता यह है, कि तात्र नहीं है । बिरस्थाइ काम धीर २ करता है । सदैव खान में कर्षे इति नहीं है । घीघ्नपतन स्वप्नदाय शुष्कमह का बुर करता है और उत्तमक है । बम्पद क एक ७० बप के बृद्ध २२ वर्षों के पिता न मुक्त लिखा जा कि युवावस्था क प्रारम्भ स प्रत्येक आठ में ७ सप्ताह इगका सत्रन करता है, और यह अब तक भी पूरी शक्ति रखता है । मग्तानात्पत्ति क योग्य है । स्वर्ण नकला, लुक्काम द्यास, पांडु कामसा अपाधने का हितकर है । रक्त उत्तम करता है पौष्टिक उत्तजिक, प स्तम्भक है । मूल्य ६४ गाळी ४), ३२ गोभी १) नमूना ८ गाळी ११)

**अकसीर न० २३ दूध घृत पाचक**—इस १ भावक से १ रती ता प्रकृति अनुकूल नित्य खान से दूध घृत पचाने की शक्ति दिन प्रतिदिन बढ़ती है मरों तक नौबत पहुंचती है । १४ दिन के भीतर पूरा प्रभाव प्रतीत होता

४० दिन के भीतर सरों दूध पचने लगता है । ७ दिन के सेवन से सम्पूर्ण कफज व वातज रागा का दूर करता है । धी दूध पचान की शक्ति सदा के लिये बढ़ा देती है । मूल्य ५) रुपय तोला, नमूना ३ माघा १०)

अकसीर न० २४, सुखकारक—स्तम्भक इ शीघ्रपतन राग वालों को जब तक राग दूर न हो करमी २ आवश्यकता पड़ती है । तीसरे पहर दूध के साथ चाबों पश्चात् कोई सोध, चयपयुक्त वस्तु न खावें, वायुणा स्तम्भन होता है । मूल्य ३० (गाली २) नमूना ४ गोली ५)

अकसीर न २७ (अथ निर्वेल-जू-होंगे)—रति पश्चात् एकदा गालियां शार्खात्रिये सदासी दूर, मुस्ता भकनाचूर, ५५ ज्यों का ख्यों ॥ तीसरे पहर चाबों ता स्तम्भन हा नित्य दूध के साथ सामम् प्रात चाबें, ता शुक्रमह शीघ्रपतन का हितकर है । मूल्य ६० गाली १), नमूना २)

अकसीर न २८ तैल मालकगिनी—कफज वातज राग नाशक नपुसकता मस्तिष्क की निर्यलता, अस्थिति शीघ्रपतन कटिपीडा, सर्वांगपीड आदि का दूर करता है ॥ करतल पर मले ता दृष्टशक्ति को बल देता है । स्तम्भन के बास्ते भी बतते हैं । हस्त मधुन निबलों को तिला का काम दता है । नसें भार पड़ दब हातें हैं । मूल्य १) शोशी ४ डराम नमूना २॥

अकसीर न ३१, चन्द्रप्रभा वटी—यह एक वैद्यक योग द, जो विविध नामा से बह ० वध बच रहे हैं । यह भूय के साथ छुक्त (मनी आदि ज्ञान को राकती है । २ प्रकार के प्रमह, पथरी अफजरा शूल, भदाभ अण्डपृदि पाण्डु कामला, बवासीर, मगन्दर नासूर कटिपीडा कास खास हिक्का, बकार, नसलादि को हितकर है । रज बाप्य का छुद करके सन्तानोत्पत्ति के योग्य बनाती है । मात्रा २ गोली सायम् प्रात । मूल्य ३२ गोली १), नमूना ८ गाली १)

अकसीर न ३३ आयुर्वेदिक टानिक—रज बाप्य का छुद करके सन्तानोत्पत्ति के योग्य बनाती है । जब काइ विशेष कारण प्रतिबन्धक न

हा ता स्त्री पुरुष दाना को गन्ध के घृष के साथ खिलाना आरम्भ करे। एक हा मास आवे, और प्रत्येक रज्जाधम्म के पश्चात् गुमाधान करे ता इत्तर कर्मता पूरा करे। कह गालियां उत्तजक शुक्रमह स्वप्रदाय, र्शद्यपात नाशक शुद्धरक्तसादक आयुषल बद्धक सर्म्बिवांत नाशक है, और बाटि पीडा सुस्फुर्षाक, पाण्डुरानपाडा, रीपुजबाय आदि सप्त पातज कफजरा प्रमेह, कामला, रक्तदीपिता, पाधराग जलोदर कठावर, मूस का दिय लियों क म्हासक रज का कमी व अधिकता, अन्त्रवाह का हितकर है। मसु व पानी के साथ स्खता का दू करती है। अग्रजां दामिड, अग्निधिया का इस का मुकावला कर मन्वज दने रहेगी। मात्रा १ गाली साम् प्रातः प्रकृत अनुकूल न्यूनाधिक कर, सकत है। मूल्य ६४ गाली ४) ३२ गोला २), नमुना ८ गाली १।)

अकसीर न ३४ (क)—शुक्रमह (पात जाना) क बास्त बह अद्वितीय औषधि है स्वप्रदोष को बहुत शीघ्र दूर करता है। शद्यपतन का भा हितकर है। बीज्य का गाढा करन म अनुपमय है। प्राकृत स्तम्भन को बढ़ाती है। मात्रा: १ गाली साम् प्रातः। मूल्य ३२ गोली २) नमुना ८ गाली १।)

अकसीर न ३४ (ख)—उपमुक्त औषधि क मांतर ककर, कस्तूरी अम्बर मोती शिन्नात्रात स्वण आदी अन्नकाद भस्मों और मंगुष्क की जाता है ता यह उपमुक्त आसत शुष्क क आतारक हृदय मास्तिष्क, मूत्राशय यकृत, आमाशय को बल दती है। उत्तजना बहुत करता है। कमीरी क खाम याम्य है। मूल्य ३० गोली १), १६ गोली २।। नमुना ८ गाली १।)

अकसीर न ३६ (क)—मुस्त पदो का पुष्ट करने में अद्वितीय है। जिनको केवल उत्तजना की कमी हो यह इसका सेवन करे। रान और ल्यात दोनों क काम आता है। उसे पड़े पुनर्जीवित होजाते है। एक तिन्का से ल्याक मन्वजन क साथ खात है। जिनको केवल कमी उत्तजना हा उनके दीजाती है मुस्त इसम पुस्त हाजाते हैं। प्रभाष रप्प है। पातज कफज रोग सर्म्बिवात शुष्क पीडा रीपमयाम, श्वाध, कफज, कास म्नायु की निवसतादि का हितकर है। मूल्य ५० गाली ४ डराम आधी २।।), नमुना १।)

अकसीर न ३९—शुक्र मूल—श्रीगणेश—श्रीम्यसाह को वृ  
 करती है, मस्तिष्क क लिये मति सामनायक है। बायं को खूब नी है और  
 गबा करती है। प्रतीरि क वरु अधिक करती है। शीघ्रपतन क लिये । रूप  
 स हितकर है, शुक्रमह को वृ करती है—अधम भीपधि हान भी काफ  
 नहीं है। इसके अति ग मंगल स्तम्भन बढता है। मूल्य की पाव २) गधपाव  
 १) गरीक ॥)

अकसीर न ४० स्वप्नदोष नाशक—यह भीपधि विशेष कर  
 स्वप्नदोष प्रक्षों क वास्त है। शुक्रमेह व शीघ्रपतन नाशक है सम्मक भी है।  
 स्वप्नदोषाधिष्य १ मास के भीतरही नष्ट होता है। मूल्य ३२ छी १), नमूना  
 १ गाली १)

अकसीर न ४१ कामिनी वशीकरण—जा मोग ५ है कि  
 सम्मने १ काइ भीपधि उतको गुण नहीं करती इसका सेवन करें। १ शुभ भ्रम  
 होता है। ५ दैनिक यह गालियां खाइ जावें ता शीघ्रपतन वृ हाकर देवी  
 सम्मन उत्पन्न गता है। शुक्रमेह, स्वप्नदोष का मूलच्छद हाता है। पशों ५  
 आर वृ करती है कस्तूरी सोना चांदी मोती केसरादि इसके प्रधान अंग  
 ३० गाली २ ), ६ गाली ५ १ गाली १)

अकसीर न १८, शिगन्जक भस्म—बाबीकरण में अनुपम  
 मानी गइ है। पशों को असाधारण बरु प्रदा करती है। नपुंसकता वृ करन  
 की बरुवान् भीपधि है। वृओं की साठी है। पातक व कफज रोग यथा मदाह  
 पात आर्द्रितपात सन्धिपात, शुन्यपात कफजखासी, अन्दाभि आदि का रामपाण  
 है। शुद्धरक्षोत्पन्न करके वेहरे को शाक करती है। मूल्य १ छी १०) १ मास  
 २॥) नमूना १ मास १) शीतज्यु में अवश्य सेवन करें। दजाग्रास १ ०)  
 चौला ६ ॥

अकसीर न १९ बगभस्म दर्जा अज्वल—यह सवासी पुत्र स  
 पहिले शुद्ध की जाती है फिर भस्म की जाती है। चांदी भस्म भी इसक सामन

मिह, प्रमेह, मूत्राणु संश्लेष, कहर को हितकर, उत्तम है।  
 और थोड़े को ठग की प्रकृति इसी पर टांक आती है। मूल्य -  
 ६ माशा, ७ नमूना १५ माशा १०) माया २ रती ३

**रजभस्म सामान्य** - यह का साधारण छन्द परक बनाना चाहिए,  
 हि गुण रुग्णमग वही है जो कर्पूर वजन किए गए है परन्तु प्रमेह। किञ्चित् पर  
 स हाता है। मूल्य १ तोला २) ३ माशा १०) माया ३ रती ॥

**अकसीर न २५, त्रिधातु भस्म** - यह कस्तूर, सोसा व बेंत से  
 मिश्रित कालाम पीत का ही भस्म है। आ प्रदर सोम छुक्रमद, आदि का  
 खु करम, मूत्र को गाढ़ा करके प्राकृत बन्धेस (स्तम्भन) उत्पन्न करने में शिथिल  
 औषधि। मूल्य केवल १ तोला ४) ६ माशा २) नमूना १५ माशा १०)

**अकसीर न २६, स्वर्ण भस्म अव्वल दर्जा** - यह को पुत्रि  
 हृदय, मस्तिष्क, मूत्र, बक्री, मूत्राणु, जननान्द्रिय तथा बस प्रदान  
 की है। शीघ्रवर्द्धक और उत्तेजक है। शूत वृद्ध पाचनक अभिरक्षक है।  
 माशा भी यदि एक बार खा लो, तो वर्षों की गई हुई शक्ति पुनः बजाए  
 शुक्रमेह, शीघ्रपतन, स्वप्नदोष, प्रमेह धातुक्षीणता नणकता, स्मरणशक्ति तथा  
 हृदय की निर्बलता सब दूर हों। मूल्य १ तोला २) ३ माशा २), १० माशा  
 १०), ४ रती ४)

**स्वर्णभस्म दर्जा दोम** - गुण वही है, परन्तु किञ्चित् दर में प्रमाद  
 होता है। मूल्य २ तोला ४), ६ माशा २), १० माशा ५) ४ रती २

**मृगाभस्म** - पित्त प्रकृति वाले घातु विकार में प्रसों का दीमाती है।  
 सखी किन्तु का उत्तम औषधि है पुरानी शिर पीडा, मस्तिष्क की निपसता  
 मजला प्रतिश्याय, रक्तपमन, रक्तपित्त को हितकारक है। पीप्यकोष, मूत्राणु की  
 गरमी को दूर करती है। मूत्रदाह का भी हितकर है। मूल्य १ तोला, १०)  
 छ माशा १)

**संखियामस्य (वेर्जा ग्वास)** - यह भस्म विशेष रूप से मर और  
 उत्तमना के लिए तैयार की गई है। १४ दिन के भीतर पदमास बस आता है।

और ४० दिन के भीतर तो रुकना कठिन होता है, इस के अतिरिक्त सम्पूर्ण पातज कफज रोगों को रामबाण है। घूबों की सहायक है, उनको युवा बनाती है। मूल्य ३ माशा १२) १ माशा ४), नमूना २ रत्ती १) मात्रा सषष्टाश स १ चावल तक ॥

**सखियाभस्म**—धातन, कफन, सन्धिबात, आर्द्रताबात, अर्द्धागधात, कफज कास, श्वास, कटिपीडादि को हितकर है, उत्तेजक है। मूल्य १ तोला ५) ६ माशा २४) १॥ माशा ॥२)

**चाँदीभस्म**—धातुभीणता स्वप्नदोष शीघ्रपतन हृदय व मस्तिष्क अमाशय की निर्बलता, मर्षुसकता, को हितकर है। प्रमेह, हृदय की घटकन का भी हितकर है। मूल्य १ तोला ८), ३ माशा २) नमूना १॥ माशा १)

**फौलादभस्म शिक्करफी**—यह भस्म फौलाद की शिगरफ के द्वारा की जाती है। धातुराय यथा शीघ्रपतन वायुमलाव शुक्रमह को दूर करके उत्तेजना को बढ़ाता है। शुद्ध रज्जोत्पन्न करती है। यकृत का बल देती है रम को श्रतता का दूर करती है। मूल्य १ ताला १॥) ३ माशा ॥२)

**फौलादभस्म, (दर्जा) स्वास**—यह भस्म असली फौलाद की बट परिश्रम स १ वय के भीतर तैयार हाती है। सातही मात्रा में नामद को मद बनान की शक्ति रखती है। बूड आर नपुंसक भी इस के खाम स सन्तानात्पात क मग्न हुए है। ७ दिन आकर राकमा कठिन हाता है। सर्वत्र तैयार नहीं रहती क्योंकि एक बार बिक जान स फिर दर म तैयार होता है। मूल्य ३ माशा ११२) रत्ती १६)

**फौलादभस्म, (दर्जा अख्वल)**—यह असली फौलाद की भस्म भी कर मासों में तैयार होती है। बड़ी बाजाकरम है। शुद्ध रज्जोत्पन्न करक चहरे को थोड़े ही दिनों में छाक करती है। पेटों को बल देती है वायु सन्वाधी रोगों का दूर करके नामद का मर्द बनाती है। मूल्य १ ताला ५) ६ माशा २॥), १॥ माशा ॥२)



**फौलाद भस्म**—भातु क्षीयता, नताकृती, छाग्रपतनादि का हितकर है, यकृत को बलदायक है, रग को सांठ करती है। मूल्य २॥) तोला, ३ माशा ॥२॥)

**मण्डूर भस्म**—यकृत रोग, कामला, पाण्डू रोग शोथ, अकार, मूत्राशय की जनकता का हितकर है, और छाग्रपतन को भी जब कि रोहन वाली शक्ति की निबसता के कारण से हो बहुत गुणकारी है। मूल्य १ ताळा १॥), ३ माशा ॥२॥)

**सीसाभस्म**—मूत्ररुच्छ के वास्ते हितकर है। कुरह को भी गुणकारी है। मूल्य १ ताळा १॥) ३ माशा ॥२॥)

**अनविधि मोतीभस्म**, (सुरवारीद नासुफता) —इद, यकृत, मस्तिष्क को बलदायक, छाग्रपतन स्वप्रदाय, शुक्रमेहादि निवारक है। मूल्य ३०) ६० तोला ३ माशा ॥१॥), ४ रसी १॥)

**रस सिन्धूर**—वैद्यक की प्रसिद्ध औषधि है। यह रसायन है, उत्तेजक है इस की वैद्यक ग्रन्थों में बड़ी प्रशंसा मिली है। विमुक्षित पारा से तयार कृत का मूल्य २०) तोला है। और शुद्ध पारद से तयार कृत का मूल्य १०) तोला शिगरफ से निकाला हुआ पारा से तयार कृत ५) ६० तोला है ॥

**चन्द्रोदय**—यह एक प्रकार का रस सिन्धूर सोना मिश्रित होता है। सब औषधियों का राजा है, १२ म केवल भातु सम्बन्धी सूक्ष्म रोगों की सर्वोत्तम औषधि है। बरब उचित अनुपान से प्रत्येक रोग में बता जात है। यह पारद से तयार कृत २०) ६० तोला है ॥

**कौडीभस्म**—घम के बहने, मन्दाग्नि, श्लेधा, कफज रोगों को हितकर है। उत्तमक है मूल्य १॥) आना तोला ॥

**कृष्णाभ्रकभस्म**—सर्व प्रकार के ज्वरों के लिये रामनाथ है। लाल रस मूल्य १०) ६ तोला ३ माशा १॥)

श्वेताश्वकभस्म—ज्वरों के लिये गुणकारी है। मूल्य १ तोला १)

गोदन्तीहृत्ताल भस्म—सर्प ज्वरों को हितकर है। बालक से लेकर बूढ़ तक सेवन कर सकते हैं। मूल्य ॥) आना तोला ॥

श्वेत सुरमा भस्म—पैतिक रोगों में हितकर है। मूल्य ॥) तोला ॥

सगजराहत भस्म—कास, राजयक्ष्मा, रक्तवमन तप, मूत्रकृच्छ्र, और पित्तज रोगों को हितकर है। मूल्य ॥) तोला ॥

सगयश्यभस्म—हृद रोग मदात्म्य उन्माद, और घबकन का दूर करती है मूल्य १॥) ४= तोला, ६ माशा ॥)

जस्तभस्म—सुरमा को न्याह लगाने से पानी जाना, पुच्छ, तिमिर और खाने से सन्धिवात शीघ्रपतन कासादि का हितकर है। मूल्य १) ४ तोला ॥

मोतीसीपभस्म—सांजाक के लिये अनुपम है पुस्तक बढ़क है। काम स्वास को बूढ़ करती है। मूल्य १॥) तोला, ६ माशा ॥)

चारहसिंहाभस्म—सब प्रकार की पीडाओं, वातवदना, पास्वैशूल गुष्क पीडा, संधिवात, वातज शूल को हितकर है। मूल्य १॥) ६ माशा ॥)

सगुयहृदभस्म—शुक्रद्वै व मूत्राशय के रोगों को हितकर है। पथरी का दूर करती है। शुक्रद्वै पीडा को नाश करती है। मूत्रकृच्छ्र का भी हितकर है। मूल्य १॥) तोला ॥

जैहरमोहरा खतार्ई भस्म—बिषों का दूर करती है। पैतिक रोगों में बर्ती जाती है। हृदय का बल देती है, और बहुत से रोगों को हितकर है। मूल्य आठ आना तोला ॥

अफीक भस्म—ज्वर, यकृत व हृदय की ऊष्णता, घबकन, पथरी की दय, हृदय, मस्तिष्क शुक्रद्वै, मूत्राशय की निर्बलता, मधुमेह और भातुक्षीणता का हितकर है। मूल्य २) ४= तोला, दवा अण्ड १ ) ४= तोला

[अब पुरुषों के विशेष रोग सम्बन्धी तिला (लिक तैल)  
अंकित होते हैं।]

तिला न० १—कुछ सुगन्धी सुष है। बूड़ों को भी प्रबल बना देता है। उनको विशेष रूप से लाभकारी है। हस्तकारों को और जो शौकिया बस बढ़ाना चाहें यह तैल हितकर है। नसों और पेशों को बल देता है। मूल्य ४ डराम ५) रुपये। एक डराम १।)

तिला न० २—यह बढ़ी है जो अकसीर न० ३६ (ख) में पाठ अंकित हो चुका है। जोड़ों पर मदन करने से पीड़ा बन्द करता है। हस्तकारों (अर्थात् हस्त मैथुन से जिन की नसों कमजोर हागइ है) को बिना उपाय (फुसी को पूरा काम देता है। मूल्य २ डराम १) नमूना १।)

तिला न० ३, तिलाय महत्—हस्तकारों को विशेष रूप से हितकर है। साधारण अवस्थामों में बहुत गुण करता है। मूल्य ४ डराम १) रुपये, नमूना २)

तिला न० ४, तिलाय मायूसीन—यह बड़ा प्रबल है। पस का एक परत उतार देता है। परन्तु हस्तकारों की नसों पेशों का बहुत दीप्र टांक करता है। ४ दिन सेवन से पश्चात् बस आता है। किन्तु खान की अच्छी औषधि भी साथ हो। क्योंकि तिलाओं के साथ पौष्टिक औषधि का सेवन हाना आवश्यक है। निरास रोगियों को इस से लाभ हुआ है। सिधिसता पत्रभग, नपुमकता बुर करके पूरा बल प्रदान करता है। मूल्य २ डराम ३) नमूना ३)

तिला न० ५, आनन्द बर्देक शाही—इस की प्रशंसा क्या करें, जिस न एक बार आश्रमाया इस पर माहित हुआ। तिताम्ल आनन्दरावक तिताम्ल सुगन्धियुक्त जहाँ हो महक जावे, एक चाबक पश्चात् है, पुरुष स्त्री के आनन्द की काइ सीमा नहीं। मूल्य १२) ६० तोबा, ३ माशा ४), नमूना १ माशा १२)

तिला नं० ११, ( कामनी ट्रावक )—न ८ के गुण हैं  
बह अमीरों का है ता यह गरीबों को । एक माघ माशा न० ८ की तरह  
केप करके काव्य में प्रयुक्त हों बहुत ही शीघ्र, की होगी, ( मूल्य १ ) है

सिंहबसा, ( चरबी शेर )—पीड़ित अंगों पर और मुस्त स्थान  
पर मलते हैं । इस की मालिष्ठा पर करने से नसें व पट्ट सबल होते हैं ।  
आर मधु मिलाकर इस की मालिष्ठा १ पण्डा प्रथम करें पौष्टिक व अनन्ददायक  
है । ( मूल्य १ ) तोला, ६ माशा ॥

अब स्त्रियों के रोगों की औषधियां वर्णन करते हैं ॥

प्रदरान्तक लोह—किसी प्रकार का प्रदर हो, साल पाँच स्वेत,  
इस से पूर होता है । कटिपीडा, सोम रोग आदि को हितकर है । मासिक  
धर्म की अधिकता पीडा, बकावदगी सब पूर करता है । मूल्य १२ मोठी  
२) दपया, नमूना १)

आर्तव प्रवर्तक ( अर्क मुदर हेज )—कृत्स्नाव का कम हाना,  
या न आना बचना सहित आना, और तत्सम्बन्धी सब रोगों का पूर करके  
कृत्स्न को खालता है । और बल प्रदान करता है । स्त्रियों के लिए ट्यानेक  
औषधि है । मूल्य ४ भास २) नमूना १ बीस ॥

श्वेत प्रदरौषधि—स्त्रियों का जा<sup>१</sup> अतपानी जाता है जिस का  
त्वूकोरिया श्वेतप्रदर अिरयानुलरहम सेलानरतृबतसनां सामरागादि भी  
कहते हैं । यह किसी प्रकार का और किसी दवा का है इस से आराम  
आजाता है । मूल्य २४ मात्रा २) नमूना ८ मात्रा ॥१) साधारणवस्थाओं में  
८ मात्रा ही पर्याप्त है ॥

कुन्कटाण्डछिलका भस्म—शुक्रमेह श्वेतप्रदर दानों का हितकर  
है । बासी स्त्रियों का विषय समय पर पानी बहुत आता है, उस के वास्त

विधेय रूप से हितकारी है ॥ थाइ दिन स्त्रियों का खिलाने से बहुत मोति के मुख्य करता है । मूल्य ३) रुपय टाळ । ६ मासा १५), नमूना १॥ मासा १५)

**गर्म चिन्तामणि**—गर्भिणी के सब रोग, ज्वर कास अजीर्ण घाय, जी मचलाना वमन, अतिसार, उदरशूल, घीटादि को काम करती है । यमिषा को कइ भी ब्याधि हा इस स काम हाता है । स्मरण रह, कि यम की वमन क बास्त अमृतधारा भी अति हितकर है । मूल्य ३२ गाली २), नमूना ४ गाली १)

**मोतीपाक ( माजून मुखारीद )**—जिन स्त्रियों को यमपान होजाता है उन का जब गर्म का पता स्त्रो तो उसी समय इस आरम्भ करके प्रथम सा पूरे दिनों तक अन्यथा उस मास के अन्त तक जिस में यम बिरता है इस औषधि को खाना चाहिये । अकसीर है, न केवल गर्म रक्षा करती है, अपितु बालक व प्रसूत का कइ रोगों से सुरक्षित रखती है । मूल्य १ पाव १०) रुपया, भाषपाव ५), इस स कम मंगान का नाम नहीं है ॥

**मीठा फल, ( चमत्कारिक निर्माण )**—यह एक शिवय सत्तार को अचम्भे में खालन वाला औषधि है । जब यम होजाय सा २ मास क पश्चात् तीसर मास जबकि अम बनते है । इस की केवल ३ दिन १ गाली रूप से खिलाने जाती है । अचिन्त्य प्रभाव यह एसा करती है, कि पुत्र ही उत्पन्न होता है । चाहे यम के भीतर पुत्र हो पा पुत्री । जिन के पुत्रिया ही उत्पन्न होता है, उक्त के बास्त विषय रूप से इस्वीय दान है । इस के साथ यह प्रतिज्ञा होती है, कि यदि कन्या उत्पन्न हा तो मूल्य वापस कर दिया जाएगा । यह प्रतिज्ञा इस लिए है, कि नई बात खाने मे कई लोग विद्यास नहीं करते, और १०) व्यय करने मे सिद्धकत है । मूल्य १०)

**अठरा की औषधि, ( ब्रह्मपुत्र रस )**—कतिपय स्त्रियों के सन्तान हांकर मर जाती है । जिस को अठरा वा सुस्तिया ममान कहने दे ।

गमाधान स लेकर पूरे दिनों तक और कुछ मास पश्चात् तक इन गोलियों को साम् प्राप्तः खिलाया करें और ईश्वर की कृपा से बालक जीता रहता है।  
मूल्य ७०० गोली १०) रुपया।

**शिक्षित घाट**—यह औषधि प्रसूत समय देने से स्त्री सुगमता से बालक जनता है। रफ कम यथावश्यक जाता है। प्रसूत के पश्चात् हाने वाले रोग दूर हात है। मूल्य १॥), नमूना ॥।

**सुरजनाई**—इस औषधि के केशक कटि पर बांधने से बालक सुगमता से उत्पन्न हाता है। मूल्य १) रुपया आ एक बार को पच्यता है ॥

**गर्भकारकवटी, (हृबूवहमल)**—जबकि पुरुष का बीज्य ठीक हो, यह योभिया स्त्री को ऋतु स्नान पश्चात् खिलाइ जाने, तो प्रथम ही मारत अन्यथा अधिक से अधिक चौध मास के भीतर ईश्वर की कृपा से गम स्थित होजाता है। मूल्य २४ गोली आ ४ मास को पच्यता है ~) रुपया ॥

**अब बालकों के रोगों की औषधियों का वर्णन करते हैं ॥**

**बालरोग चूर्ण**—बालकों के प्रायः राग तथा अधीर्ण अतिसार, ज्वर, खाँसी आदि का हितकर है। प्रत्येक बालकों वाले यह म रखना चाहिए।  
मूल्य १ भीन्स ॥), नमूना २),

**बालकों के डन्वा रोग की औषधि**—बालकों के डन्वा अर्थात् पसली रोग के बास्त यह औषधि रसायन अर्थात् अतीव गुणकारी है। मूल्य १ तोस ५) रुपये, नमूना २ मास १)

**शिशुरक्षक (अकसरि वचगान)**—यह बालकों के बास्त टानिक औषधि है। मन्दाग्नि, काष्ठबद्धता, हरे पीसे दस्तों का आना, ज्वर, सुषा कृशता बालक का सूखत जाना, और, सदैम रुग्ण रहना, पित्ताधिकता सब दूर हात है। ६४ गोली १) नमूना ८ गोली २)

**फूलो फूलो**—यह सूखिया मसान की औषधि है। इस को केवल कठि पर मसा जाता है, आर वहाँ स महीन २ कृमि निकलते हैं, वही रोग का कारण हात है। तीन दिन क भीतर सब कृमि निकल जात है और बह बालक जो दिन प्रति दिन सूख रहा था, हड्डियाँ हों हड्डियों दिखाने देती था अब प्रफुल्लित हाता है। मूल्य धनवानों स १००) साधारण स ५) निधना स १) रुपया ॥

**अब विचधि रोगों की औषधियों का वर्णन करते हैं ॥**

**उपदश की औषधि**—उपदश कठिन रोग है। यदि बेपरवाही की जाय ता पीठियों तक पीछा नहीं छाडता। उपदश नर तथा मादीन के भेद स दा प्रकार का हाता है। नर में गहर घाव कबल सिंग पर होत है। मादीन का लय रक्त में प्रविष्ट हाजाता और शरीर फूट पडता है। इसका पइसा पाव साधारण हाता है। इस के तीन दर्जे हात है। पहले दर्जे में घाव केवल सिंग पर होता है। दूसरे में शरीर पर काल दाग, तल रंग की फुन्सियाँ और छद २ घाव आदि निकलत है। तीसरे दर्जे में हड्डी तक प्रभाव बढा जाता है। बढ २ घाव कुण्ठत होत है। उपदश के वास्तु कई औषधियाँ तैयार रहती हैं। साधारण रूप स बह दे, अपनी अवस्थानुसार मंगवाले या हम कतान्त आने पर स्वयम् निश्चत करक मज दत ह -

**उपदश औषधि न० २**—यह उपदश क तानो हड्डी नर व मदीन क वास्ते दितकर ह। पतुक उपदश क वास्तु मी दितकर है। मूल्य ४) रुपया अठ आषधि ०) रुपया।

**उपदश औषधि न० ४**—नर/उपदश के वास्तु और मदीन मादीन के वास्ते अकसीर है। मबधा हानि रहित गालियाँ है साधारण दारिक वस्तुओं मे बनी हैं। दा गाली बासी पानी स खाई जाती है। मूल्य १२८ गाली ४) ६४ गाली २ रुपया ॥

उपदंशौपधि नं० १५—प्रायः १५ दिन में आराम आता है। दोनों

प्रकार के उपदंश दर्जा अम्बल में अद्वितीयगुणकारी है। मूल्य २८ गोली  
(१) रुपया, १४ गोली २) रुपया ॥

उपदंशौपधि नं० १६—यह आषधि भी सब प्रकार के उपदंश को

विशेष कर प्रथम व तृतीय-दर्जों को अकसीर है। मूल्य २८ गोली (४) रुपया,  
१४ गोली २) रुपया ॥

उपदंशौपधि नं० १७—उपदंश नर तथा मादीन को १४ दिन

में आराम करती है। अम्बल दर्जों को अकसीर और वृषरे दर्जों में भी गुणकारी  
है। मूल्य ४) ६० बापी २) ६० ॥

उपदंशौपधि नं० १८—इस से २० या अधिक से अधिक ४०

दिन क भीतर आराम आता है। केवल एक घूटी है दर्जा अम्बल में अद्वितीय  
है। मूल्य ४० गोली ४) ६०

— (१) मि. (२) मि. ॥ ॥ ॥

उपदंशौपधि नं० १९, (धूम्रपान)—यह विक्रिया है, दिन में

तीन बार चूसने में रखकर हुवा का तरह पीन से उपदंश नर मादीन  
प्रथमावस्था के पाव चाहे कैसे ही गहरे है। अच्छा हाजात है। कष्टमात्र को भी  
हितकर है। आन्तरिक पाव किंसा प्रकार का हो। इस के पीन से अच्छा होजाता  
है। तीखण अवश्य है, परन्तु अद्रुत आपधि है। कामस स्वभाव वालों का सखन  
नहीं करना चाहिये। ३ दिन में ही आराम आता है। मूल्य १) विक्रिया २)

उपदंशौपधि नं० १६, (उपदंश रेचन)—जब कि रोग जीण

हो चुका हो, या एसा दु साध्य हो, कि आराम न आता हो, ता पारिल जुनाव  
खेना उचित होता है। यह औषधि ३ माशा या अधिक से अधिक ६ माशा  
खिलाई जाती है। इस से उचित रेचन होकर उपदंश का पित्त निकल जाता है।  
जिस का आसीन कार्तिक या चैत्र फाल्गुण में उपदंश के फूटने का भय हो  
वह बहुत क आराम में यह रेचन स से। मूल्य ६ माशा १) रुपया।



1. तथाच, (उपदशौषधि न०-१७) 1- (द्वितीये तृतीय दश उपदश के लिये), यह औषधि दुःसाध्य जीर्णोपदश के पाँच द्वितीय, तृतीय दर्जे के पाँच फाँस कुन्सा मणादि का हितकर है। ताद्युद्ध को गुणकारी है। ताम्र को हट करती है। मूल्य (१) गाली (४) रुपय, २३ गौली, ३) रुपया ॥

1. सारशारिष्ट—उपबहुत शौषधक औषधियों का संग्रह है। उपदश द्वितीय, तृतीय दर्जे में हितकर है। फोडा कुन्सा दाप नम्बक दाद, कुण्डाम ताम्र घण धण्ड, सुमला आदि को हट करके शरीर का क्लेशनाश करता है। इन सब रोगों में जिन में सहायता सारस्वरीसा बता जाता है, यह अधिक गुणकारी प्रमाणित हागा। मधुमेह प्रमेह का हितकर है। प्रमेह के पमात्त का कारण कुछ मयकर फाँस (मह पिष्टिका) निकसत है, उन का भी हितकर है। वात रक्त मगन्दर को गुणकारी है। उतेशक और सुन्नदायक है। मूल्य (१) गाली २) रुपय ॥

सारशारिष्ट मिश्रित—उपबहुत गुणों के अतिरिक्त उपदश द्वितीय व तृतीय दर्जे में विशेष आभेदीयिक घनानि के लिये इस को मिश्रित किया जाता है। उपदश का बिप बेट जान स अब काइ स काइ राय हाता रहता है, फाँस कुन्सा आदि निपसते रहत है, ता इस का उपसन करना चाहिये। कष्टमाला, सम्बिबात) और उपदश का पाँदाओं का भी हितकर है। मूल्य (१) गाली २) रुपया नमूना ॥

रक्तशोधक—यह कबल उरवा (सारस्वरीसा) का सत्त है। प्रभाव सग भग वही है जा सारशारिष्ट मिश्रित के है। मूल्य २) रुपया, नमूना ॥  
 हृद्युव हयात—उप शरीर ही क्यों न गल गया हो, इस औषधि के उपसन स जीवन बन जाता है। कुष्ट रक्त का हितकर है। शरीर के पाँच भागों के पाँच इस से अच्छे होजात है। जिन के शरीर बहुत सता होयत है उन का दीजाता है। ४० दिन घानी चाहिये। मूल्य ४० गाली ४) रुपया नमूना ८ गाली ॥

' सोजाक की औषधि—साजाक में पहिले जलन/ध पीडा हाती है । नितान्त फट होता है । दूसरे दर्जे में पीब आनी आरम्भ होती है । कुर्ह होमाता है जलन पीरे २ बन्द होजाती है । और केवल पीब जाता है वा तार स निकलते हैं, इस से भी बढ जावे तो तीसरे दर्जे में अवरोध होजाता है । मूत्र की नाली सकीण होजाती है । कभी २ मूत्र रुक जाता है । तीसरे दर्जे में पहुँचा हुआ सोजाक बडी मुश्किल स दूर हासकता है । और पीण होजावे तो जाता ही नहीं । सोजाक क वास्ते में बहुत सी औषधियाँ तैयार रहती है । अवस्थानुसार दी जाती है साधारणतया निम्न लिखित है—

सोजाक औषधि न० १—प्रथम दर्जे में अकसीर का काम देती है । २४ घण्टे के भीतर जलन बूँट होता है । कष्ट कम होता है, थोड़े दिनों में पूर्ण छाम होता है । यदि पीब भी हो और असन भी घाब हो तो इस को आकर पहिले जलन दूर करनी चाहिए । मूल्य ४ ठराम १) रुपया नमूना २)

सोजाक औषधि न० २—बन्दी-तलुबों के पश्चात् हमारा स्वयम् निम्माण फूस योग अकसीर। सोजाक व कुर्ह को है, जो कि प्रत्येक अवस्था में गुणकारी है । दाढ़ जलन हो पीब हो, दोनों मिले हुए हो, सब की अकसीर-अपूक औषधि है । शुक्रमहादि को हितकर है । मूल्य ६० गाली ४) नमूना १५ गाली ( ५ दिन क वास्त ) १) रुपया ॥

अकसीर दमाकुर्ह—यह औषधि केवल कुर्ह अभात् पीब जाने पर दी जाती है । एक ही दिन क भीतर पीब बन्द होनी आरम्भ होती है । इस क अतिरिक्त उपदस का हितकर है । इस वास्ते जब सोजाक व उपदस एक साथ हों तब भी हितकर है । दमा—साँसी आदि, रागों का दूर करती है । मूल्य २) रुपया, नमूना १)

नोट—मस्मों में स सीपमस्म, सगजराहतमस्म, फिटकडीमस्म, मोतीमस्म और पारदादि हितकर है ॥

बवासीर की औषधि—यूसा, बवासीर १९ प्रकार की होती है। परन्तु बड़े दो ही भेद हैं। रक्षाघ व वाताघ। कमी पैचक भी होती है जो कष्ट साध्य है। साधारणतया निम्न लिखित औषधियाँ हैं—

अर्शौपधि न० ३—यह खनी व बादी दोनों को हितकारी है। और साधारणतः इस से आराम आजाता है। मूल्य ४ गोली २) रु०, नमूना १)

अर्शौपधि न० ७—यह विशेष कर रक्षाघ को लाभदायक है। ७ दिन के भीतर रफ बन्द होता है। और ३-३ सप्ताह में ५२ आराम आता है। मूल्य ४ गोली २) रुपया, नमूना १)

अर्शौपधि न० ५—जब कि अश के कारण नितान्त कष्ट हो पीडा, दाह जलनादि से मनुष्य व्याकुल हो, उस समय यह औषधि एसी सार्थक होती है, जैसे अग्नि पर पानी टाछें। मूल्य १), नमूना १)

अर्शौपधि न० ८—यह गाली का पित्त कर मस्तों पर उगान से स्राज बलन, श्लेष्म सब बन्द होता है और मस्तो मुरदा हटाते हैं। मूल्य ३२ गाली २) रुपया, नमूना १)

अर्शौपधि न० ९, (अकसीर बवासीर व शीघ्रपतन)— औषधि बलबद्धक शीघ्रपतन, स्वप्ररोप शुक्रमदादि को समशायक है। विशेष कर रक्षाघ के लिए मूल्य ३० गाली ५) ६ गाली १) रुपया ११)।

अर्शौपधि न० १०—बवासीर खनी बादी का विशेष कर जब कि चोटबद्धता साथ बहुत हो अद्वितीय है। मूल्य २), नमूना १)।

अर्शकृठाररस—जब अश के साथ इतनी कष्टबद्धता हो कि मल कमी तक उतारता ही न हो, तो पहिले एक रवन दनी बहुत हितकर होती है। यह एक अश्विरेषन है। मूल्य दस्त हाते है और अगल दिन से ही बवासीर को आराम माशूम होता है। मूल्य १५ गोली १) रुपया ११)

**प्लीहोदरौपधि**—म्लेरिया ज्वर अधिक दर रहने से तिल्ली बढ जाती है। और म्लेरिया बिर काल तक बना रहता है। फिर ज्वर हट जाने पर भी तिल्ली बनी रहता है। कमी उदर की अन्य खराबियों से तिल्ली बढती है निम्न लिखित औपधियां प्राय दत्त हैं — 147 17

**दवाई प्लीहा न० २**—यह औपधि उस समय दी जाती है जब कि आमामस्य निबल हा तिल्ली साधारणत बढी हो क्षुधा कम लगता हो मात्रा ६ गाली नित्य। मूल्य २५ गोली २) नमूना 1)

**प्लीहोदरौपधि न० ३**—पीठिक है, चदर क रग को क्षीण काल करती है। बल को बढाती है। अग्नि सन्दीपन है, म्लेरिया क पुराने काण्ड घुड़ होते हैं। सब प्रकार की तिल्ली दूर होती है। मात्रा २ रती मूल्य ६ माशा ४) रुपया १॥ माशा १) रुपया ॥

**प्लीहोदरौपधि न० ४**—सब प्रकार के प्लीहा के वास्ते हितकर है। प्राय २० दिन में आराम आता है। साधारणत यही दी जाती है। नमूना ४ गाली २) रुपया नमूना 1) ;

**प्लीहोदरौपधि न० ५**—प्रबोकि प्लीहा के साविकोप्यदता हो, या तिल्ली बहुत हो पुरानी और बढी हुई हो तो यह औपधि गुणदायक है। उचित यह है, कि उपरोक्त कितनी भी औपधि के खाते समय इस औपधि का जारी रक्खा जावे। रात्रि को सात समय एक गाली खान स प्रात सुतकर शौच भावेगा और तिल्ली कम हाता जावगी। मूल्य ६० गाली १) रुपया नमूना 1) भा।

**अकसीर हाजमा**—आमामस्य सम्बन्धी, सब रोगों की अचूक औपधि, है। आहार पच कर पूरा बल प्रदान करता है। गाया पिया सब पच जाता है। क्षुधा बढती है। आज कल के दिनों में जबकि पक्वाशय सम्बन्धी व्याधियां

बहुत बड़ी हुई है लगभग सब अमीर मन्दाग्नि प्रसा, विस्तार वर्त है। यह औषधि प्रसाद प्रमाणित होती है। मूल्य ६० गोली १) द्रव्या, ३० गोली १) द्रव्या, नमूना १)

**पाचक चूर्ण**—उदर पीडा गुडगुडाहट कमन, विशुद्धि आरिषार आदि रोगों को दितकर है। पाचन क्षति दूर करता है। अन्य पाचक द्रव्य इस क सन्मुक्त तुच्छ है। मूल्य २) द्रव्या नमूना १)

**पाचनवटी**—शूल, पेट की बादी गुडगुडाहट, अफरादि का दितकर है। क्षुधा बढ़क है काष्ठवद्धता का दूर करता है। प्रत्येक घर में यत्नमान रहनी चाहिए। मूल्य ६४ गोली १) द्रव्या नमूना ८ गोली २)

**प्राणदाता, (विशुद्धि का फी अकमीर औषधि)**—यूँ ही भगवत धारा भी विशुद्धि के वास्ते अमृत है, तथापि ऐसे भयकर रोग क वास्तु किञ्चित् अन्य औषधियों भी हमेशा तयार रखनी चाहिये। यह हमारी अमृत औषधि है। और ५ घण्टे के मंतर ही इस से प्रायः आराम आता है। घमन विरेचन बन् होकर उबर होजाता है। मूल्य १५ गोली १), गर्दभ पाग रक्षक विद्याप कर इस रोग क प्रकोप क दिना ग ॥

**रेचक वटी (गोली जुलाब)**—यह गालियां सुखाय क लिए अमृतम दे। एक दा गोली रात को सोने समय गान स प्रातः समय शुरूकर घोंप दा जाता है। एक दस्त आता है। काठ कठ नहीं जाता। गर्दभ गुन्मम दाजाता है। १ — १२ गालियां गान स ८ दा सुखाय शुरूकर दाजात दे जाना रोगों क पेग का दूर करती है। नम्य १० गोली १), नमूना २)

**गन्धार रस**—कठिन स कठिन और जीण ग जीण अतिदार मरुत, सप्रहमी, आदि थोके दिनों में दूर। प्रायः एक ही मात्रा से अरिषार मरीचदि को आराम आता है। विशुद्धि के घमन विरेचन को आराम होता है। अति सार व मराठ के वास्ते ऐसी दितकर अन्य औषधि न होगी। मूल्य १ तोन्य १) द्रव्या नमूना २)

**हयातअफजा**—हृदय की निबलता और धड़कन के वास्त अनुपम औपाथ है। २८ दिन में आराम आता है। २८ दिन की मात्रा का मूल्य ०) रुपया, नमूना 12)

**मण्डूरवटिका**—कामला स्वतयगता, पाण्डु रोग बहुत की निबलता, क वास्त रामबाण है, शूदरक उत्पम हाकर रग साल हाता है। वैयक की प्रसिद्ध औपधि है। मूल्य १६ गोली १)

**सुरमा न० १**—यह सुरमा दैनिक सवन के वास्त है। नेत्रों को प्राय रोगों से सुरक्षित रखता है। दृष्टि शक्ति स्थिर रमता है। और शीतलता प्रदान करता है। मूल्य १ तासा 11) नमूना कपल 1)

**सुरमा न० २**—नेत्र रोग यथा पानी जाना नया फला जाला इकडे पुबवास आदि का दूर करता है। मूल्य १ तासा 111) नमूना 111)

**सुरमा न० ३**—यह सुरमा फासा क वास्त विशय रूप से दितकर है। पुन्य, जोडा कुरों आद का बहुत शान्न दूर करता है। मूल्य ८) रुपय तासा ६ मासा ४) नमूना १)

**सुरमा न० ४**—पुबवासों क लिए विशय रूप से दितकर है। पुट वालों का उसाद २ कर सगाया जाता है जा फिर नहीं उगत। मूल्य ८) रुपय तासा २ मासा ०) नमूना ३ मासा १)

**भीमसेनी कर्पूर**—वयक का प्रसिद्ध वोग है। नेत्र क सब रोगों का दूर करता है। डलका क्षाय, पीटा गरमी लाह खुजली पुध नासा, पानी पहना, स्लाइ सय दूर होता है। अण्वरु दर्ज का, दृष्टि, शक्ति बद्ध है। इग क अतिरिक्त और बहुत से काम आता है। उत्तजक और सकबदकादि औपाथियों में पढता है। उचित ता यह है कि जहाँ किसी याग में कपूर लिखा है इत का टालें तभी यह योग पग लाभ देगा। मूल्य १५) रुपया तासा, ३ मासा ३111), १ मासा १1)

**नूराञ्जन**—यह सुरमा अत्यन्त दृष्टि शक्ति वृद्धक है। विषादी, कृकदि यदि इसका सेवन रखत ता कर्मी मत्र निबल न होगे, और न कभी ऐनक की आवश्यकता होगी। दृष्टि क्षीणता के वास्ते इसक समान कोई औषधि न होगी। २ सप्ताह के सवन के पश्चात् ही ऐसा ज्ञात होता है कि नई दृष्टि आगई है। मूल्य २०) तोला, ३ माशा ५) रुपये, नमूना ६ रत्ती ११)

**कृष्ण तैल**—कृष्ण रोग यथा दद पीडा, पाव, कानों में साणं ० अर्थात् शब्द आना ध्वनि शक्ति हीनता को दितकर है। मूल्य २) दराम, नमूना १)

**अनुपम नस्य**—यह निस्वार अद्वितीय है, जो सूटेब पास रखन योग्य है। इस निम्मार के सेत ही शिखरना आघा हाशा दाह दद, कम पीडा, मुखधोष, मत्र पीडा प्रतिश्यावादि वरु हात है, सूगी, सन्निपात तक का दितकर है। मूल्य १) तोला नमूना १) इस स छीके कमी आती है, कमी नहीं आती ३

**मुखन न० १**—दन्त रागों यथा रक्त दाह पानी निकलना, पाना लगना, दन्तपीडा मुखदुग्ध का दितकर है। दांतों का स्वच्छ करता है मूल्य १) नमूना १)

**मुखन न० २**—विषय कर दांतों को सफाई के लिए बनाया गया है। इस न मसत रहन स दांत मोतियों के समान खमकन लगत है। जिन के टारटर ( मल ) खम गया हा वह उस उतार कर मलेते रहे ता फिर न खमया मूल्य १) नमूना १)

**नकसीर की औषधि**—बाह कितमी दर स नकसीर जाता हा, इस क कुछ दिन माऊ में कामन से बन्द होजाती है। मूल्य १)

**बाल उदाने की अनुपम औषधि**—दग को पानी में गान कर लगाने स एक मिष्ट के भातर कठोर से कठार और कर्मिस स कामले रधान के बाल उद स वरु होत है। जिस २ मगनाया प्रशमो की है। मूल्य की छीकियां १०) नमूना १) ॥

बाल दूर करने की औषधि, (अर्थात् बाल आयु पर्यन्त न हों) — बाल दूर करने की औषधि के मलन से फिर उमर भर बाल नहीं उगते । बालों को साफ करके इस को लगाया जाता है इस से भागामी बाल निकलने बन्द हात हैं । मूल्य १॥) प्त्री० खीदी० । नमूना नही ।

बालों का सुगन्धित तैल — बालों का नरम व मुलायम करता है । बढ़ाता है, शिर का शीतल रखता है, बाल सुन्दर, स्याह चमकीले और नरम रहते हैं । दैनिक लगाया करो, मूल्य २ औन्स १), नमूना १)

बाल उगाने की औषधि — इस औषधि के लगाते रहने से जिस जगह चाहा बाल उत्पन्न कर सकते हो, जब बारीक बाल उत्पन्न होजायें तो मूँछें बढ़ाने का तब लगाते रहो बढग । मूल्य १) प्रति टिकिया ।

मूँछें बढ़ाने का तैल — यह तैल न केवल मूँछों को बरस प्रत्येक स्थान के बालों को बढ़ाता है, उन की स्याही स्थिर रखता है । माहा । रोबदार मूँछों वाला चेहरा कैसा भला माधुर्य हाता है । मूल्य १) औन्स ३) नमूना १)

उबटन — इस उबटन को स्नान समय मलन से चहरे के बुरे दाग, काल छायोंदि बुरे हाकर चेहरा साफ होता है । छुरियाँ नहीं पड़ती चेहरे का रंग दिन प्रति दिन निरक्षता जाता है, मूरत मनमोहिनी होजाती है । धिसवत की सेधियाँ इस को लगाकर बिम्मित होती है, कि एक मारतीय औषधि उन की हमारों एसी औषधियों की तुलना में उत्तम है । मूल्य केवल १), नमूना २)

सौन्दर्य बद्धक — यह स्नान के पश्चात् सेवन किया जाता है । एक प्रकार का तैल है, जो चेहरे को चमकाता है, और दाग कौलादि को दूर करता है । यदि स्नान से पहिले उबटन और स्नान पश्चात् सौन्दर्य बद्धक का सेवन हो तो बस कहना ही क्या है । मूल्य १) औन्स १०) नमूना २)



**सौन्दर्यमलाई**—जिस स्त्री को एक बार वे दो मँदेव इस की ह्मक करेगा। नरम मलाई हाथ पर रग कर चेहर पर मली जाती है। चेहरे को नरम, फामस, और सुन्दर करती है। छींड़ आदि नूर होती है। और क बन्ना या किसी जगह क राम दूर करके इस का लगादा ता भी रोग भी तरह नरम हाजाती है। मूल्य २) नमूना 11),

**नोट**—सौन्दर्य बिषयक एक पृथक सूची तैयार दान वाली है। यही पर केवल किञ्चित् का बर्णन किया जाता है ॥

**मुख रक्षक**—मुख क छालों क भारत हितकारी है। चार बासका का हा ना पंखों को, मूल्य 11) नमूना 1)

**पान मसालह**—पान ग्राने वाले धीमानों का यात्रा में जहाँ पान पी ही मिलता निवान्त कष्ट होता है। इस क अतिरिक्त, हम न दया है कि बाजारी पान विक्रता प्रायः माखन मतनों आदि में सामग्री रगत है। इस लिए यह मसाला बनाया गया है। एक पान पर सुटकी रस दीजिए पान तैयार है। यसा ही रस दगा बँसा ही स्याद दगा इस क अतिरिक्त मुख दुर्गंध का दूर करेगा स्तम्भन बलावेगा दाँतों का रंग करेगा फफादि का सुख दाम्य मूल्य १) रपया नमूना 11)

**ताम्बूल वटी**—यह साग जा पान क बट २ पत्र मुख में रामन प बिना पान का आमन्द सना पाहत है। या यात्रा में जहाँ पान न जाता भी फठिन है इस गालिया का साथ एक गाला मुख में रखन ग पान क मता भी आगम रग मा हागा उप ऊपर तारात गुण है। मूल्य १ गाला १) नमूना 11)

**स्त्र वदक**—पदाँतों, अतिस्तरी लघ्वरारों उपेधको पणितों एगियों सूक्ष्मास्तरी आणिकों के यात्रा दिन को बोलन का काम है। गालिया रगनी चालिय। यथावश्यक गोभी मुख में रगने से गाला रगनी बट

बैठता, बैठा हुआ नल्पी सुल्टा है। और कुछ दिन रुगातार खाने से कण्ठ सुरीला होजाता है। मूल्य १० गोली २), नमूना १)

**दृष्टान्त औषधि**—इस के कुछ दिन लगान से दाद चाहे किसी जगह हो आराम आजाता है चम्बल को भी हितकर है। बहुत नरम जगह पर जबकि झुजाया हुआ हो, चासी दर लगती है। दूसरी जगहों पर नहीं लगती, दाग, घप्पड़ कुछ नहीं पड़ता, घस्त्र सराव नहीं होते। इस को लगाकर काद फाम बन्द नहीं करना पड़ता। मूल्य १) ४ डराम नमूना १ डराम १)

**गोगन मसीहा**—बीण स जीण नासूर का दूर करता है भगन्दर का हितकर है। इस के लगान से प्रथम सब प्राण निकल कर मात्र स भरना आरम्भ हाता है। अन्य सब प्रकार क चापा का भी बहुत गुणकारी है। इस क यान से कुरह का काम हाता है। आन्तारक चापा का यान से भरता है। मूल्य १ आन्स २) रुपया ४ डराम १॥) नमूना १ डराम १२)

**मूर्घ्य घृत**—इस क शरार पर मलन से सब प्रकार की राज तर प मुक्त दूर हाता है। फाटा फुन्सी जिन का कई प्रकार क निकलत रहत है उन का रमायन है। गाम्भत शरीर भी सवषा स्वच्छ हाजात है। धर्मों रागों का अत्यन्त काम दायक है। मूल्य २ आन्स १) रुपया नमूना ४ डराम १)

**ट्रिकिया छीव**—इस का गामूत्र म या अजा दूध म पिस पर लगान से थिम्प छीव स्वत कुछ दूर होजाता है। मूल्य ॥) ट्रिकिया ॥

**प्लेग की औषधि**—७ गाली तक खाने से प्लेग राग जाता रहता है। यदि साथ अमृतधारा भी हा ता १० प्रति सैकण आराम आता है। यदि प्रति मास कुछ या छेण कर ता प्लेग का भय जाता रहता है। मूल्य ४० गाली केवल ॥) है ॥

**खांसी की गोलियां**—इन गालियों का मुख में रग कर घूमन से नई रागी रुद हा या स्निग्ध धान दिनों में काम हाता है। मूल्य ६० गाली १) नमूना २)

**जया गुटिका**—यह गोस्त्रिंशत् कफज, काम भास क वास्त अति गुणकारी है। पुरानी खाँसी इन म दो तीन सप्ताह में जाती है। ज्वर साथ ही साथ भी जा सकती है। विषमज्वर का भी हितकर है। मसलदक है। उदर पीडादि को भी हितकर है। मूल्य ३० गाली २) नमूना १,

**अकसीर घटन**—गल व छाती क सब रोग काम, खास, गल पड़ना भादि का हितकर है। आणज्वर रक्तवमन राजयक्ष्मा की खाँसी में, रक्त जान म साठ दिनों में पूरा गुण करता है। इस सिम अन्य औषधियों क साथ दिक् सिल, में इस का अवश्य सेवन करना चाहिये। निर्बल बालकों क बलवान बनाती है। पुबल शरीर बालों का स्थूल। मूल्य १॥) शीघा ॥,

**ज्वरारि अघ्नक**—यह गालित्री विषमज्वर क वास्त अनुपम व अतिशय है। पुराना ज्वर और विषय कर यह ज्वर जा पन्ता उतरता हा प्राय पहिल दिन छाट दता है। त्रितीयक खाँधिया, दैनिक आम काम हा जिस दिन खाये उसी दिन महा खात। मूल्य १६ गाली १' ८ गाली ॥) आना

**ज्वरार्थ**—म्सरिया, जूई, या मौसमी किसी प्रकार का हा तीन दिन के भीतर जाता रहता है। म्सरिया हृमि का नष्ट करन म रामबाण है। दैनिक आम वास्त नित्य दो बार जान कामा साया, खाँधिया जाती म्भ का बुर करता है। मूल्य ॥) शीघी, जिस म पुबा की ३ दिनोंका मात्रा हाती है ॥

**त्रितीयक ज्वर सन्त्र**—इस औषधि का ज्वर पान्न हा १ घण्टा पहिल मध्यमा उगस्य पर बांध दन स ज्वर नहीं रहता मूल्य ॥)

**नोट**—और बीसियों औषधियों ज्वर सम्बन्धी तयार होती रहती है। पैराक मे इस क सम्बन्धी संकटा रम है ॥

**पीडा नादाक**—इस की एक ही पुटिया के सेवन से चाहे किसी प्रकार की मसों व पशों की पीडा हो जाती रहती है। शिर पीडा, कटिपीडा गुन्क, रान या किर्री जगद की भी पीडा हो १५ मिनट में आराम। पुरानी

पीडा हो तो कुछ दिन सेवन करनी चाहिये। अन्यथा पहिली पुढिया से ही आराम होजाता है। जिन को दूध शिर का रोग हो इस को अवश्य अपने पास रक्खा करें। एक पुढिया ५ मिनट में पीटा बन्द कर देगी।  
मुख्य १ नमुना १)

**प्रक्षी अरिष्ट**—स्मरणशक्ति के वास्ते इस से बढ कर कई औषधि न होगी। मस्तिष्क की निबसता, शिरपीडा पुरुषों के वाय्वसम्बन्धी रोग, स्त्रियों के रक्तसम्बन्धी रोग, छुक्रमेहादि को हितकर है। मसमदक है। थोडे दिनों में मस्तिष्क दिव्य हो जाता है। वाणी मधुर हो आती है। गान विद्या और काव्य इस से प्राप्त आती है। मुख्य २) दूधया क्षीघी ४ औन्त ॥

**घृद्धिवाधिका वृद्धिका**—यह गालियों सब प्रकार की अण्डदधि को हितकर है, नल उतरने का एक वा दिन में आराम दती है। अण्डशोथ और अण्डपीटा का भी हितकर है अत्र घृद्धि (आंत उतरने) को हितकर है किन्तु आराम दो चार मारा में आता ह। यह गालियों श्लोषक का भी हितकर है।  
मुख्य ६० गोली २॥) १५ गोली ॥७)

**अफाम निवारक**—इन गालियों के खान से अफाम घुन जाती दे। सैकड़ों मनुष्य छोड चुके हैं। मुख्य ६० गोली १॥) जो रती तक अफाम खात है उन क वास्त ६० गोली पच्चास ह। अधिक खान याल २-३ टबिया तथा आवश्यक संगालें ॥

**मोटा होने की औषधि**—कतिपय लाग काइ बिपश राग न दान पर भी और अच्छा आहार खान पर भी मोटे नहीं दाते, यह इस का सेवन किया करें। मुख्य आप सर ४), नमूना आप पाष १) रूपया ॥

**वातकुलान्तकरस**—यह गालियां भृगी क वास्ते रामवाण है। प्राय १ मास क भीतर आराम हो जाता है। इन गालियों के साथ २ नाक में डालने के वास्त अमृतधारा रमनी चाहिये। मुख्य ३० गोली ५) १२ मामी २) बालकों को ३ से अद गोली तक दना चाहिये ॥

ढवाई गठिया ( सधियात )—ओठों की पीरों, शोथ, सान्धवात

अदागवात, आदेवाता का इतकर है। मूत्र्य ६० (गाली २) नमूना ११)

अमृत की गोलियाँ—रुफज कास श्वात, पटदर, सौतज्जर,

नत्रपीडा नत्रराग, नासूना राग प्रकार का विष, इड्डी का ज्जर, वात, सधियात, दन्तराग, काष्ठबद्धता, ब्यापीर, ब्यापन, सपदश विष्णुदस उत्तरा,

उदरक्षम मूत्रबद्ध आमाशय की निर्बलता, संप्रदबी, मूत्ररूप सधियात उपदस, कुंक्रमेह, मधुमेह, मुखगन्ध दर्द शिर, कामस्र, जलेदर धामुलीनता

शृगी, श्वेत कुप मामूर, गध्रदिर, अतिसार, मंसठ कर्मपीडा दन्तपीडा, श्वापराता, आतवपद गिडादि का दस, शरीर की विभिलता, गुदभ्रम,

धीतदाय नाभिपीडा, तप्तक श्वात अक्षरी, उष प्रतिशाय, मूत्रावस्र, बासकों का उडवा राग, मूत्रा की आपकता इत्यादि राग बुर होत है। शीर

पांच सात गालियाँ इकट्ठी दन स बाडेवा रेचन का काम भी दता है। गून ६० गाली १) रुपया नमूना २)

## हकीम ।

दुनियाँ में अनूपम मेडीसन धक्स (औषधियों का डब्बा)



अनूपम इस वारते कि बेबल ३ औषधियों है। जेप में रक्ता जामेडता है और बेबल ३ औषधियों स सन राग बुर होम का टेका मिहता है, इस वारते इस का नाम हकीम रक्ता गया है। अमृतधारा एक अनूपम औषधि है, इस के साथ इन में एक शीशी गम्भार रस आर एक शीशी अमृत की गोलियाँ है। प्रशेवा इन की पीछ लिखी यह है। अमृतधारा ही पन्नाम है। फिर जरी आवकता पछे दन की साथ मिला दन या शृषक सेवन करने स पदक ही तो होगा। मूत्र्य तीनों का ५॥) है, परन्तु इस को सब साधारण में प्रचलित करन के बास्त बेबल ५) रुपय मूत्र्य रक्ता है। बयत माना सुगत है।

# पं० ठाकुरदत्त शर्मा वैद्य रचित

## प्रत्येक पुरुष के पढ़ने योग्य वैद्यक पुस्तकें

१०००— ३०— १००००

सोजाक का वर्णन—तत्सर्वथी व्याख्या उस का कारण निदान  
आर चिकित्सा बहुत उत्तम रीती से अंकित है मूल्य ॥॥

शीघ्रपतन—समस्त दुनिया में १९ प्रति सेकंटा से भी अधिक इस  
रोग में ग्रस्त है, कारण यह है कि घुरे व्यसन सम्पूर्ण जगत पर अधिकार किये  
हुए हैं इस पुस्तक में उन के पूर्ण व्याख्या की गई है, आर पश्चात् राविस्तर  
चिकित्सा और सब प्रकार के योग भी दिए गए हैं ताकि प्रत्येक धनी व निर्धन  
लाभ उठा सकें मूल्य १०॥

डाक्टर लूइकोहनी के चार स्नान—की पूरी विधि पढ़ी  
मायमता से सजित करके छिरान के पश्चात् उन से स्नेह की चिकित्सा कैंस करनी  
चाहिये, इसका भी वर्णन किया गया है मूल्य २॥

ब्रह्मी—आम कल ब्रह्मी के तन्द्रा नादाक मास्तिष्क वैष्टिक स्मरण शक्ति  
बढ़ेक प्रमह नाशक आदि हाने को सनी आमने लग गए है और ब्रह्मी बहुत  
सबन की जारदी है । इस में ब्रह्मी का पूरा वर्णन करके रोबन करने क  
असंख्य उपाय लिख गए है, मूल्य १॥

प्रसूत काल—यह पुस्तक घर में मौजूद हानी चाहिये और प्रत्येक  
घर में पढ़कर या सुनाकर इस क सम्पूर्ण लेख हृदयमय करा दन चाहिये ।  
प्रत्येक बाया को इस से अवगत होना आवश्यक है । इस म २३ साम  
दायक सिध है । मूल्य १०॥

## विज्ञापन ॥

हमने बिलायत में एक टिकिया बनाने की मर्दान  
मगवाई है। इसी कारण हमारे हाँ गोठियों के स्थान  
में टिकिया बनने लग गई हैं। सो यदि सूधी में गोली  
लिखी देखें और पहुँचें टिकियाँ, तो इस का बिपार  
न करें ॥

## शीघ्रफतन विना औषधि दूर हो

हमारा राज्या है कि मौ म ५९ पुरुष भारत वप में हम रोग के रोगा हैं। समय पर लब्जित हाने से लाग मरने का अच्छा समझते हैं, और इस रोग की निवृत्ति के लिये हजार उपाय करते हैं। परन्तु कुछ नहीं यमता है। इस रोग क वास्ते हमन अच्छी २ औषधिया निकाली है। परन्तु अब हम को एक पेसा विधि मिल गई है, कि बिना किसी औषधि के जिसना घड़ेज चाहो हा सकता है। साधु लोग इसी विधि से अपने अनमाल रत्न वीर्य की रक्षा करते हैं। स्वप्न दोष तक अपने वष में हो जाता है। इस विधि के बताने की १०) फीम लेते हैं:—

॥ का टिकट भेज कर पूरा व्योरा मगाओ। यह लिखना जरूरी है कि मैं विवाहित ह ॥

पता—‘अमृतशरा लाहौर।





